زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (18) ساڵی (5) کانونی دوەم 2003 گەلاڕێزان 2703ی کوردی Issue No(18) Nov 2003

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

یەکگرتنەوە

ڕاگەیاندنی یەکگرتنەوەی هەردوو ئیدارەکەی کوردستان لە پێش جەژنی قوربانددا، خۆشترین مژدەیەک بوو کە درا بە گوێی کۆمەڵانی خەڵکی کوردستانداو بەڕاستی کردیە جەژنی ڕاستەقینەیان و، بۆ یەکەم جار لە ماوەی نۆ ساڵی ڕەبەقی دووبەرەکی و خۆکوژی و دوورەپەرێزی لەیەک، خەڵکی بە گەرمی و پەرۆشەوە ماچی یەکتریان دەکرد وتوند باوەشیان بۆ یەک دەکردەوە.

ئاشکراشە ئەو پەرۆشیەی خەڵکی کوردستان بە هەموو بیروڕاو تێڕوانینێکی جیاوازیانەوە، کە نواندیان بۆ هەڵبژاردنی ئەندامانی ئە نجومەنی نیشتمانی عیراق، باشترین بەڵگە بوو کە ئەم خەڵکە چ دڵسۆزییەکی بۆ خاك و نەتەوەکەیان تێدایە و دەزانن لە ئە نجومەنەکەدا یەك کورسی زیادە، واتە دەنگێکی زیاتر بەرەو بە دیهێنانی خواست و ئاما نجە ڕاستەقینەکانی خەڵکی کوردستان و هێنانەوەی کەرکوك و پارچەکانی دیکەی کوردستان بۆ ناو باوەشی نیشتمان. هەربەو پێودانەش، ئەمڕۆ، بارودۆخی نێو دەوڵەتی و ناوەوەی عیراق خۆشی، ئاراستەیەکی چارەنوس سازی بۆ ئەم نەتەوە و خاکە پیرۆزە، پێیە، بۆیە بەفیڕۆدانی هەر هەلێك کە هاتۆتە بەردەممان، هەڵەیەکی مێژووییەو هەرکەس و لایەنێك بیکات، دەکەوێتە بەر دادگایی مێژوویی نەتەوەکەمانەوە,بۆیە جارێکی دی لە ناخەوە دەست خۆشی لە هەموو ئەو دڵسۆزانەی نەتەوەو خاك دەکەین کە پەرۆش بوون بۆ ئەم یەکگرتنەوەیەو کارو شەو نخونیان بۆ کردوە.

سەربەرزی و سەرکەوتن بۆ هەموو ئەوانەی بەگیانی لێ بوردنەوە و لە پێناوی پاشەڕۆژێکی گەشی خەڵکی ستەم دیدەی کوردستاندا کار دەکەن و هەموو تەسکایەتیەکی خۆیی لەم پێناوەدا دەخەنەلاوە.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3129609

ت/ سەرنووسەر 3122162

نوسین: سۆزان جەمال

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : **ئاسۆ سەعید حەمەخان**

هەڵەچنی چاپ : کانی عبدالله عزیز

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق

نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

تانەی چاو

دکتۆر سالار عەزیز
پزیشکی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی چاو

بریتییە لە لێڵ بوونی گلێنەی چاو، گلێنەی چاو ناوەندێکی روونە رووناکی پیادا تێپەڕ دەبێت ڕەنگی شوشەیی‌یە، تیرەکەی 11ملم و ئەستوری 0.7 تا 0.9 ملم و شێوەی هاوێنەیەکی قۆقزی هەیە لە ڕووی دەرەوە بۆ ناوەوە لەم پێنج چینە پێك هاتووە:

1–چینی ڕووپۆش epithelium ئەم چینە لە پێنج ڕیز خانە پێکهاتووە، بە بەردەوامی خانەکانی ڕووی دەرەوە دەمرن و خانەی تازە جێگای ئەم خانانە دەگرنەوە. ئەم چینە دەرمارێکی زۆری تیایدایە بۆیە لە کاتی ڕووشانی ئەم چینەدا ئازارێکی زۆر دروست دەبێت لە چاودا. و بە بەستنی چاوەکە و نەهێشتنی هاتووچۆکردنی پێڵوەکان بەسەر شوێنە ڕووشاوەکەدا ئازارەکەی باش دەبێت و لە ماوەی 24 سەعات دا خانەی نوێ شوێنە ڕووشاوەکە دادەپۆشێت بەبێ ئەوەی هیچ شوێنەوارێك بەجێ بهێڵێت.

2–چینی بۆومان Bowmam's membrane ئەم چینە تەنها لە ڕیشاڵ پێکهاتووە و ئەگەر بریندار بوو شوێنی بریندار بوونەکە دیار دەبێت پاش چاك بوونەوە، و دەبێتە هۆی لەدەستدانی ڕوونی گلێنەکە و دروست بوونی تانە.

3–چینی سترۆما Stroma ئەم چینە ئەستوورترین چینەکانی گلێنەیە 90٪ ئەستوری گلێنە پێك دێنێت، لە ژمارەیەکی کەم خانەو ڕیشاڵ پێك هاتووە.

4–چینی دسمنت Descoment's membrane ئەم چینە تەنها لە ریشاڵ پێك هاتووە.

5–چینی ناوپۆش iendothelium ئەم چینە لەیەك ڕیز خانە پێك هاتووەو لە سەرچینی دسمنت ڕیزبووە و دیوی ناوەوەی گلێنە دادەپۆشێت. ئەم ڕیزە خانە وەك پەمپێك کاردەکات ئاوی زیادەی ناو گلێنە دەکاتە ناو چاوەکەوە بۆ ئەوەی گلێنە بەڕوونی بمێنێتەوە ئەگەر هاتوو ئەم خانانە ژمارەیان کەم بووەوە دەبێتە هۆی مانەوەی ئاو لەناو گلێنەدا و لە دەستدانی ڕوونی گلێنە.

هۆکارەکانی دروست بوونی تانەی گلێنە ئەمانەن:

1-هەوکردنی میکرۆبی گلێنە وەك پاش برینـدار بوونی گلێنە بەزۆری.

2-هەوکردنی کەڕوی گلێنە بە زۆری لەوانەدا ڕوو دەدات کە کاری دارتاشی و کشتوکاڵ و ئەو جۆرانە دەکەن.

3-هەوکردنی مشەخۆری زۆر کەمە.

4-هەندێك نەخۆشی وەك سیل و سفلس.

5-هـــەوکردنی ڤایرۆســـی وەك ڤایرۆســـی تامێســـك و ڤایرۆسی زۆستەر (Herpis zoster).

6-دروست بوونی تانە بەهۆی گۆشتی زیادەوە.

7-لێڵ بوونی گلێنە بەهۆی چوونە ساڵەوە وەك نیشتنی کولیسترۆڵ لەناو گلێنەدا.

8-ووشك بوونەوەی چاو بە هـۆی نـەتوانینی داخستنی پێڵوەکان بەهۆی شەلەلی دەماری حەوتەمی مێشك.

9-دروست بـوونی بـرین و تـەنك بوونـەوەی کـەنارەکانی گلێنە بەهۆی پووکانەوەی چینەکانی گلێنـەوە. هەنـدێك لـەم نەخۆشیانە بۆماوەیین و هەنـدێکیان بـەهۆی چوونە سـاڵەوە دروسـت دەبێـت، بـۆ مـاوەیی وەك نەخۆشـی زوو ڕووشـانی چـــینی ڕووپـــۆش epithelium و چـــونە ســـاڵ وەك کـــەم بوونەوەی خانەکانی ناوپۆش endotheliume.

10-هەسـتداریەتی یـا حەساسـیەت و زۆر بـەکارهێنانی قەترەی سیرۆید دەبێتە هۆی تانە.

11-بـەکارهێنانی هەنـدێك دەرمـان وەك کلۆرۆکـوین و ئەمایۆدارۆن.

12-بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو (Contact lens).

13-تەراخوماو کەم بوونەوەی فرمێسك.

14-برینـدار بوون بە مادە ترش و تفتەکان وەك تێزاب و ئامۆنیا و چیمەنتۆو گەچ و چەکی کیمیایی، مـادە تفتـەکان تانەیەکی زۆر دروست دەکەن لەچاو ترشەکاندا.

15-گلێنە قوچەك (Conical cornea)

چارەسـەری تانـە بـۆ ئەوکەسـانە دەکرێـت کـە بینـایی چاوویان لە 6/60 کەمترە بەهۆی تانەی گلێنەکەوە، ئەویش تەنها بە گۆڕینی گلێنەکە دەبێت و دووجۆری هەیە.

1-گـۆڕینی هـەموو گلێنـە: Full thickness corneal graft

2-گـۆڕینی بەشـێك لـە گلێنـە: partial thickness corneal graft

تەکنیکێکی نوێ
بۆ جیاکردنەوەی تۆوی مرۆڤ

گۆڤاری (زۆربوونی بایۆلۆژی) لەسەر ئینتەرنێت ڕاپۆرتێکی گرنگـی لـەبارەی جیاکردنـەوەی تـۆوەوە بڵاوکـردەوە، بـۆ ئـەو پیاوانەی توانای منداڵ بوونیان نییـە. ئاشـکرایە بەکارهێنانی ڕێگەی ئێستا بۆ جیاکردنـەوەی تـۆوە ساغەکان، کە لەڕێگـەی منـداڵی نـاو (شووشـە)ی تاقیکردنـەوە بـەکاردەهێنرێت، بـە ئامێرێکی تایبەت مامەڵە لەگەڵ (تۆو)دا دەکات، بەجۆرێك کار دەکات بۆ سووڕاندنەوەی تۆوەکە بە خێراییەکی زۆر بـەرز و باریدەی تۆواوە مردوەکان دەدات ئەو مادە ئۆکسێنەرانە دەردات کە تۆوە ساغەکان لەناو دەبات، بەڵام ئـەم ڕێگـە نوێیـە، کە لـەم دواییـەدا پـەرەی پێـدراوە، یاریـدەی ملیۆنـەها پیـاوانی نـەزۆك دەدات کە تۆوی ساغ پێکبهێنن کە و توانای پیتاندنی هێلکەی هەبێت و بەخۆشی باوکایەتی بگەن.

تـۆژەرەوان دەڵـێن: ئـەم ڕێگـە نوێیـە بـە پەرەسـەندنێکی ئاشـکرای ڕێگـەی پیـادەکراو دادەنرێـت، چـونکە نابێتـە هـۆی لەناوبردنی هیچ یەکێك لە تۆوە ساغەکان، کە لە کاری پیتاندندا پێویستن. هەڵسەنگاندنیش ئـامـاژە بەئـەوە دەدەن کە (40٪)ی هۆکارەکـانی نـەزۆکی لەپیاوانـدا دەگەڕێتـەوە بـۆ ناتـەواوی لـە جوڵەی تەواوی تۆوەکانەوە، بەڵام ئەم ڕێگەیە وەك تۆژەرەوانی زانکۆی (مەشیگان) ڕوونیان کردۆتـەوە، یاریـدەی ئـەو پیاوانـە دەدات کـە گوونیـان توانـای بەرهـەمهێنانی بڕێکـی کـەمی لـە تۆو هەیە.

ڕێبازەکانی ئەندازەی نۆژداری بایۆلۆژی لەم ڕێگەیەدا پیادە دەکرێـت، بـە هـۆی مایکرۆسـکۆبەوە مامەڵـە لەگـەڵ جووڵـەی شـلەمەنییەکان دەکرێـت، هـەروەها لەسـەر هـەمان بنـەڕەتی جیاکردنـەوەی جینـەکان و خسـتنە نـاو (بـۆری- شووشـە)وە ئامێرێکی زۆر بچووك- کە لە قەبارەی پارەیەکی وردەدایە-بۆ جیاکردنەوەی نمونەی تۆواوەکە بەکاردەهێنرێت، تۆواوی ساغ دەتوانێـت بـە جووڵـەی دەریـایی ببزوێـت و لـە دەمـی ڕاڕەوی ئامێرەکـە تێبپـەڕێت، بـەڵام تـۆواوی لاواز لـە دووەم دەمـی ڕاڕەوەکـەوە دەڕوات، (شوشـی تاکایامـا)ی تـۆژەرەوە دەڵێـت: ئامێرەکە لەسەر بنەڕەتی خاسیەتی ڕاکێشانی ڕووبەری و کێش کردن تۆوەکە تاقیدەکاتەوە، تۆواوی بزۆك بە مەلەی دەریایی لە دەمەوانەیەکـەوە دەردەچـێت و تـۆواوی لاواز و نـەبزۆکیش لـە دەمەوانەیەکی دیکەوە.

تۆژینەوەکـە دەریـدەخات نموونـە بـەکارهاتووەکان تـەنیا (44٪)ی تـۆوە بزۆکـەکانی دەگرتـەوە، بـەڵام لـەم ڕێگەیـەدا دەکرێت پێش ئەوەی بخرێنە ئامێرەکەوە ڕێژەکەی بۆ (98٪) بەرز بکرێتەوە، هەروەها بەکارهێنانی ئامێرەکە کارناکاتە سەر جۆری تۆواوەکە لە ڕووی باشییەوە، ئەمـەش بایـەخێکی زۆری هەیە لەچاو ڕێگەی ڕابردوودا کە تۆواوە بزۆکەکانی لەناو دەبرد، جێگەی باسە ئەم تۆژینەوەیە بۆ ڕێگەی جیاکردنەوەی تۆواوەو بەکارهێنانی تۆواو لە کوتاندنی کردەیدا ناگرێتەوە. ئاکامەکانی ئـەم تۆژینەوەیـە دڵخۆشـکەرەن، هەرچـەندە تـۆژەرەوان دەڵـێن: تەواو کردنی لێکۆڵینەوەکە ماوەیـەکی دیکـەی دەوێـت و چـەند ساڵێکی دیکە دەچێتە بواری جیبەجێ کردنەوە.

SOURCE : Reproductive Biomedicine online

کارە لاوەکییەکانی گواستنەوەی خوێن

Complications of Blood transfusion

دکتۆر فەزلەدین نەسرەدین شکور
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
نەخۆشخانەی فێرکاری- سلێمانی

بێگومان گواستنەوەی خوێن لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی بە گوێرەی گروپی خوێنەکە کە هەمان جۆربێت بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردن و ڕزگارکردنی ژیانی چەندین کەس لە نەخۆشخانەکاندا و لەکاتی پێویستدا فریای زۆرکەس دەکەوێت.

لێرەدا دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە گواستنەوەی خوێن جگە لە سوودمەندییەکی زۆر بۆ مرۆڤ لەوانەیە هەندێك جار کاری لابەلایی هەبێت (Compiication) کە مرۆڤ دەبێت ووریای بێت.

کارە لابەلاییەکان (نەویستراوەکان) دەکرێن بە سێبەشی سەرەکییەوە:

I کارلێکە کتوپڕەکان (Immediate rcactions)

I I کارلێکە فسیولۆژیەکان (physiologic reactions)

III کارلێکە دواخراوەکان (Delayed reactions)

I -**کارلێکە کتوپڕەکان**:

أ–کارلێکە هەستداریەکان یا تاهێنەرەکان (Allergicor febrile rcactions) لێرەدا ئەوکەسەی خوێنی تێ دەکرێت تووشی لەش خوران وسووربوونەوە و تای لێ دێت و لەوانەیە هەناسەسواربێت بەهۆی گرژبونی بۆرییە هەناسەکانی سییەوە هەندێك نیشانەی دی کە زۆرجار لەگەڵ هەستداریدا دەبێت. ئەم کارلێکانە بەهۆی دژپەیداکەری antigen سەر خڕۆکە سورەکان، سپییەکان یان خەپلە خوێنەکانەوە دەبێت لە خوێنە گواستراوەکەوە دێتە لەشی مرۆڤەکەوە.

ئەم کارلێکانە ڕوونادەن تاکو بەشێکی یان بڕێکی باشی خوێنەکە نەچێتە ناو لەشی مرۆڤەکەوە.

بەشێوەیەکی گشتی پێویست ناکات خوێن گواستنەوەکە ڕابگرین مەگەر کارلێکەکە وەڵامی چارەسەرکردن نەداتەوە یاخود کارلێکەکە نەناسرێت بەکارلێکی هەستداری.

بۆچارەسەرکردنی ئەم کارلێکە دژە هیستامینەکان و دژە تاکان دەدرێت بە نەخۆشەکە. ئەگەر پێویست بکات کارلێکەکە کەم دەکرێتەوە بە بەکارهێنانی خڕۆکە سوورە شۆراوەکان کە زۆربەی دژە تەنەکانی سەریان لابراون.

ب–کارلێکە خوێن مەیینییەکان یان خوێن هەڵوەشێنەرەوەکان:

Agglutination or haemolytic reactions

ئەمانە زوو بەزوو لەکاتی گواستنەوەی خوێنەکان دا ڕوو دەدات.

نیشانەکانی:ئازار پەیدادەبێت لە خوێن هێنەرەکەی Vein کە خوێنەکەی پێدا دەگوێزرێتەوە بۆ لەش هەروەها ئازاری سنگ و کەلەکە (ناوقەد) و پەلەکان. تاو لەرزو کەم بوونی میزکردن و بوونی هیمۆگلۆبین لە میزدا.

هەروەها نەخۆشەکە تووشی زەردوویی دەبێت.

لەکاتی کاری نەشتەرگەری‌دا کە نەخۆشەکە لە ژێر بەنجدایە زەحمەتە ئەم کارلێکە دیاری بکرێت و کارلێکەکە تەنها ئەوە نیشان دەدات کە نەخۆشەکە خوێن بەربوونێکی بەربڵاوی دەبێت.

*چارەسەرکردنی بریتی‌یە لە ڕاگرتنی خوێن پێدانی نەخۆشەکە. دووبارە جۆر Type و گونجان Cross match خوێنی خوێن بەخش و خوێن وەرگرەکە بکرێتەوە. نابێت دوبارە خوێن بە نەخۆشەکە بدرێت تاکو هۆی کارلێکەکە دیاری دەکرێت.

دەبێت جەخت لەسەر ئەوە بکرێت کە قەبارەی ناوبۆری‌یە خوێنەکان بهێڵرێتەوە بۆ کەمکردنەوەی نیشتنی تۆپەڵەکان aggregates لە ڕووی مووەلوولەکانی خوێن. چارەسەرکردن بەو ئاڕاستەیە دەبرێت کە نەخۆشەکە میز زۆر بکات کە تڵپی خانەو هیمۆگلۆبینەکان کەم کرێتەوە لەداخستنی بۆریچکەکانی گورچیلە. سەرباری شلەدان لە خوێن هێنەرەکانەوە، مانیتۆل دەدرێت بۆ میزپێ‌کردن و کاربۆنەیت بۆ تفتکردنی میزەکە تاکو ڕێگەبگرێت لە بەکریستاڵ بوونی هیمۆگلۆبین.

*هۆی ئەم کارلێکە و خۆپاراستن لێ‌ی: ئەم جۆرە کارلێکە زۆربەی جارەکان بەهۆی هەڵەی تۆمارکردنەوە دەبێت.

ئەمەش دەبێتە هۆی بەڕوونی وەرگرتنی خوێن کە خۆی بۆ نەخۆشەکە ناگونجێت. خۆپاراستن برتییە لە بەووردی دیاریکردنی ناسینەوەی خوێن بەخشەرەکەو خوێن وەرگرەکە.

II–**کارلێکە فسیولوژیەکان** physiologic reactions

گواستنەوەی خوێن دەبێتە هۆی چەندین ناڕێکی فسیۆلۆژی لەلەش دا کە هیچ پەیوەندی نییە بە ڕێکبوونی خوێنەکانەوە Compatibility

أ–بەرزبوونەوەی ڕێژەی پۆتاسیۆم Hyper Kalemia

ئەم بەرزبوونەوەیە بەهۆی (دزەکردنی) پۆتاسیۆم لەناو خڕۆکە سورەکانەوە بۆ دەرەوە ڕوودەدات بەهۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێنە هەڵگیراوەکەدا. لە خوێنە هەڵگیراوەکەدا خانە شکاوەکان هەڵدەوەشێن کاتێك تێ دەکرێت پۆتاسیۆمی ناو خانەکە دەردەچێت.

چەندێك خوێنەکە کۆنتربێت ڕێژەی پۆتاسیۆمی بەرزتر دەبێت. کاتێك خوێنەکە دەدرێت بە نەخۆشەکە و ئۆکسجینی بۆدێت، خڕۆکە سورەکان پۆتاسیۆم وەردەگرنەوەو ڕێژەی پلازمای پۆتاسیۆم دێتە خوارێ. ئەم بارە بەشێوەیەکی سەرەکی گرنگە ئەگەر بڕێکی زۆر خوێن بگوێزرێتەوە لە ماوەیەکی کورتدا.

ب–نزم بوونەوەی ڕێژەی کالیسۆم: Hypocalcemia

ئەمە ڕوو دەدات بەهۆی زۆری سترەیت لە یەکەی خوێنی گوازراوەدا، سترەیتەکە یەك دەگرێت لەگەڵ کالیسیۆمی پلازما و بە گورجی کالیسیۆم لە سوڕی خوێن لادەبات.

*لە خوێن گواستنەوەیەکی بچوك دا (3–4) یەکەی خوێن لە 4 سەعات یا زیاتردا) سترەیتەکە میتابۆلۆزمی بەسەردادێت هەروەها کالیسیۆمی کۆگاکراو گەورەیە، بۆیە ڕێژەی کالیسیۆمی پلازما بەشێوەیەکی بەرچاو دانابەزێت.

*لە خوێن گواستنەوەیەکی گەورەدا کالسیۆم دەتوانرێت بەپەلە بجوڵێنرێت لە ئێسکەوە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی ڕێژەی کالسیۆم.

هەرچەندە هەندێك نەخۆش لەوانەیە کۆگای کالسیۆمی تەواوی نەبێت.

لەو نەخۆشانەی فشاری خوێنیان نزمە و گواستنەوەی خوێنی زۆریان بۆ دەکرێت، ئێسکیان ئەوەندە خوێنی بۆ ناچێت کە بەس بێت بۆ جوڵانەوەی کالسیۆم لەم بارانەدا ڕێژەی کالسیۆم لەوانەیە ئەوەندە دابەزێت کە بێتەهۆی ڕێگرتن لە کارکردنی دڵ، خوێن مەیین، کارەکان دی کەپشت بە کالسیۆم دەبەستێت.

بەگشتی کالسیۆم دەبێت بدرێت لەبڕی 1گم کالسیۆم کلوراید یان 4 گم کالسیۆم گلوکونەیت بۆ هەر (5) یەکە لە خوێن کەتێ دەکرێت.

ج–دابەزینی پلەی گەرمی Hypothermia

خوێن لە بانك دا هەڵ دەگیرێت لە پێنج پلەی سەدیدا. گواستنەوەی بڕێکی زۆری ئەم جۆرە خوێنە دەبێتە هۆی دابەزینی پلەی گەرمی لەش.

*دابەزینی پلەی گەرمی دەبێتە هۆی پەککەوتنی زۆربەی زۆری ئۆرگانەکانی کۆئەندامەکانی لەش. لە نەخۆشییە نەشتەرگەریەکاندا، بەڕێکی کارکردنی سیستمی مەیینی خوێن و سیستەمی دڵ زۆر گرنگن.

*دابەزینی پلەی گەرمی دەبێتە هۆی پترکردنی ووزە سەرف کردن چونکە لەش هەوڵ دەدات خۆی گەرم بکاتەوە. ئەم سەرفکردنە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجین کە دەبێتە هۆی ترش بوون acidosis

*چارەسەرکردن، گەرم کردنەوەی خوێن بۆ کاتی گواستنەوەی زۆر باشە بۆ بەرەنگاربوونی دابەزینی پلەی گەرما، ئامێری گەرم کردنەوەی خوێن دەتوانێت چەند لیترێك خوێن لە خولەکێك دا گەرم بکاتەوە بۆ پلەی گەرمی لەش.

د–پتربوونی قەبارە، Hyper volemia لەوانەیە بە ئاسانی ڕوو بدات لە گواستنەوەی خوێن دا لەو نەخۆشانەی کە چارەسەر دەکرێن بۆ کەم خوێنی درێژخایەن Chronic anemia لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشانە پتربوونی قەبارەی هەیە لەناو بۆڕییەکانی خوێنیان دا ئەگەر لەگەڵ ئەوەش دا سستی لەکاری دڵدا هەبێت ئەوا تووشی پەك کەوتنی دڵ دەبێت. پتربونی قەبارە بە دەگمەن ڕوو دەدات لە نەخۆشەکانی خوێن بەربونی کتوپڕ کە بە خوێن گواستنەوە فریاکەوتنیان بۆ دەکرێت. خوێن زیاتر قەبارەی ناوبۆری خوێنەکان زیاد دەکات لەچاو هەمان بڕی کریستاڵوید. قەبارەی بۆرییە خوێنەکان دەبێت تقییم بکرێت لە نەخۆشدا بەر لە تێکردنی هەر یەکەیەکی خوێن. دەبێت ڕێژەی خوێن گواستنەوەکە ڕێك بخرێت و دەرمانە میز دەردەرەکان بەکاربهێنرێت لەکاتی پێویست دا.

هـ–خوێن مەیین ناڕێك بوون: Coagulopathy

کاتێك خوێنێکی زۆر دەگوێزرێتەوە بۆ فریاکەوتنەکان لەوانەیە هۆکارە خوێن مەینەکان ڕوون ببنەوە Coagulation factors لە پلازمادا بۆ بڕێك کەناڕێك بون لە خوێن مەییندا ڕوبدات.

خڕۆکە سورە کەڵەکەبوەکان packcd Red Blood cell هۆکارەکانی خوێن مەیین وخەپلەکانی خوێنییان تێدا نیە. کاتێك خوێن گواستنەوەیەکی زۆر بدرێت لەوانەیە پێویست بکات پلازمای تازەی بەستوو، خەپلەکانی خوێن و هۆکارەکانی خوێن مەیین لەگەڵیدا بدرێت بە نەخۆشەکە.

III کارلێکە دواخراوەکان:

أ–تێك شکاندنی خانەکانی خوێن، لەوانەیە ڕووبدات چەند ڕۆژێك پاش گواستنەوەی خوێن بۆ بوو Compatable. زۆر جار بەهۆی دژەتەنی پێشتر دروست بوو کە ئەوەندە بڕی بەرز نەبووە کە دەرکەوێت لە گونجان دا cross match. ڕێگەیەك نییە بۆ ڕێگەگرتن لەم کارلێکە. پێویست بە چارەسەری تایبەتی ناکات مەگەر تێك شکاندنی خانەکان ئەوەندە زۆر بێت کە نیشانەکان دەرکەوێت وەکو کارلێکە کتوپڕەکان کە هەرهەمان چارەسەرکردن وەکو ئەوانی دەوێت.

ب–هەوکردن infections

زۆر نەخۆشی لە ڕێگەی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە، بڵاوترینیان هەوکردنی جگەر Hepatitis B, C، سایتۆمیگالوڤایرەس Cytomegalo و HIV virus(ئەیدز)ە، لەسەر ئەمانەشەوە نەخۆشییەکان ڤایرەس و بەکتریا و مشەخۆرەکان دەگوێزرێنەوە وپیسبوونی خوێن بە بەکتریا لەکاتی وەرگرتن و هەڵگرتن و پێدانی خوێنەکە لەوانەیە ڕوبدات. بڕی بڵاوبونەوەی نەخۆشی بەڕێگەی خوێنەوە لەوانە 5–7٪ بێت. بڕی بڵاوبونەوەکە بەرەو کەمی دەچێت چونکە ئامێری گەڕانی بە دیقەتتر پەیدابووە، هەرچەندە ئەم مەترسییە هەرگیز بە تەواوی کۆتایی نایەت چونکە هەندێك ڤایرەس ماوەی بێ دەنگیان درێژە وەکو ئەیدز و لەوانەیە بگوێزرێتەوە بەر لە دۆزینەوەی بەکارهێنانی حەوزی خۆبەشەکان ئەم مەترسییانە کەم دەکەنەوە.

مەترسی گواستنەوەی نەخۆشی پەك خەرو کوشندە دەبێت ڕەچاوبکرێت کاتێك نیازی خوێن گواستنەوە دەبێت.

سەرچاوە:

National Medical Series for
Independent study – Surgery
3rd edition.
Bruce E. Jarrell
R.Anthony Karabasi ,III

مادەکانی
دژ بە ئۆکساندن

دکتۆر زنون پیریادی
کۆلێژی زانست / زانکۆی بەغداد

بێ گومان توخمی ئۆکسجین توخمێکی سەیرو سەمەرەیە. لەلایەکەوە پێویستە بۆ بەردەوامی ژیان چونکە هەمو گیانەوەرێك یان ڕوەکێك ئۆکسجین بەکاردەهێنێت بۆ کرداری هەناسەدان، هەروەها توخمی ئۆکسجین بەشدارە لە پێکهێنانی لەشی زیندەوەرو ڕوەك بۆ وێنە کاربۆهیدرەیت وەکو شەکر و نیشاستەو سیللوز هەروەها ترشە ناوکیەکان وەکو DNA و RNA ئۆکسجینیان تێدایە، هەروەها چەوری و ڕۆن توخمی ئۆکسجینی تێدایە.

بەلام لەلایەکی دیکەوە تەماشا دەکەین ئۆکسجین بەرپرسی فەوتاندن و ڕزینی هەمو مادەیەکە چ مادەی ئەندامی یان مادەی نا ئەندامی.. بەڵێ ئۆکسجینی هەوا هۆی ڕزینی مادەیە لە پاشان شیان دەکاتەوە. لێرەدا پێویستە ئەو ڕاستی‌یەش لەبیر نەکەین کە ڕێژەی 80٪ زیاتر لەکێشەی ئاو ئۆکسجینەو ڕێژەیەك لە ئۆکسجینی هەوای پەتی لەناو ئاودا تواوەتەوە بۆ ژیانی ماسی و گیانەوەرە ئاویەکان.

بەڵێ!! هەر ئۆکسجینە و کارلێك دەکات لەگەڵ توخمەکانی ئاسن و مس و قورقوشم و گۆگرد و ئۆکسیدیان لەگەڵ پێدەهێنێت واتە ژەنگ دەگرن بەهۆی ئۆکسجینەوە. شایانی باسە چەند توخمێکی بەنرخ هەن کە بە ئاسانی لەگەڵ ئۆکسجیندا کارلێك ناکەن و ژەنگ هەڵناهێنین بۆ وێنە توخمەکان زێر و زیو پلاتین.

بۆیە کە سەیر دەکەین خواردەمەنی دەپارێزرێت لە ڕزین بەهۆی بەتاڵکردنی قوتوی میوەهات یان کیسەی نایلۆنی شیری وشککراو.

ئەم وتارە باسی (خۆ ئۆکساندنی) مادە دەکات بەهۆی ئۆکسجینی هەواوەو لە پاشان چۆنێتی پاراستنی خواردن و مادەی دی لە هێرشی ئۆکسجینی هەواو ڕزینی.

هۆیەکانی ڕزین و شیبوونەوەی مادە:

هەروەکو گوتمان هەموو مادەیەك ئەگەر هاتو لە هەوادا مایەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەشێوەی سەربەتاڵ لە ئەنجامدا تێك دەچێت و دەڕزێت و دەفەوتێت. کرداری ڕزین و شیبونەوەی مادە بەم جۆرە بەهۆی ئۆکسجینی هەواوە ئەنجام دەدرێت.. گەلێك جار مادەی یاریدەدەر هەن بۆ چالاککردنی کرداری ڕزین و ئۆکساندن. بۆ وێنە ژەنگ هەڵهێنانی ئاسن و مس و شێ و ئاو کردارەکە چالاك دەکات هەروەها ڕزینی خواردەمەنی و گۆشت بەهۆی بەکتریای تایبەتی‌یەوە خێراتر بۆگەن دەکات. بەلام لە هەموو کاتێکدا ئۆکسجینی هەوا دەورێکی سەرەکی هەیە لە کردارەکان. لە لایەکی نهێنی‌یەوە ئەم ئۆکساندن و ڕزینەی مادە کردارێکی بەسوودە چونکە

مرۆڤایه‌تی له‌و هه‌مو خه‌رمانه مادانه ڕزگار ده‌كات و ژینگه پاك ده‌كاته‌وه به‌پێچه‌وانه ئه‌گه‌ر ئۆكسجین نه‌بوایه لاشه‌ی مردو پاش ماوه‌ی دارو دره‌خت و ماده‌كانی پلاستیك و لاستیكی به‌كارهێنراو كۆمه‌ڵ ده‌بوون و جێگای به‌تاڵ نه‌ده‌ما له‌گه‌ردوندا. كرداری ئۆكساندن و شیكردنه‌وه‌و بۆگه‌نكردنی ماده ئه‌ندامی‌یه‌كان توخمه‌كانی پێكهاتوه‌كان بۆ سروشت ده‌گه‌ڕێنێته‌وه. هه‌ر وه‌كو چۆن باران ئاوی ده‌ریاكان ده‌گه‌ڕێنێته‌وه به‌شێوه‌یه‌كی خولی ئۆكساندن و ڕزینی ماده‌ش توخمه‌كانی زه‌وی و هه‌وا ده‌گه‌ڕێنێته‌وه بۆ سروشت.

چۆنێتی پاراستنی ماده له ئۆكساندن:

سێ ڕێگای جۆراو جۆر هه‌یه بۆ پارێزگاری ماده له كاری شی‌كردنه‌وه‌و فه‌وتاندنی به‌هۆی ئۆكسجینی هه‌واوز ئه‌م سێ ڕێگایانه ئه‌مانه‌ن:

1–به‌هۆی بۆیاخكردن و سواغدانی ماده.

2–به‌هۆی ڕاكێشانی هه‌وا له‌و شوێنه‌ی ماده‌كه‌ی تێدا هه‌یه، یان غازێكی دیكه له جیاتی هه‌وا دابنێین وه‌كو غازی نترۆجین یان هیلیۆم.

3–به‌هۆی به‌كارهێنانی ماده‌ی كیمیایی تایبه‌تی به ڕێژه‌یه‌كی دیاری كراو. واته بوه هۆی به‌كارهێنانی ماده‌ی دژ به ئۆكساندن Antioxidauts.

بۆیاخ و ڕووپۆش:

بێ گومان بۆیاخ و بۆیه‌كردن ئه‌مڕۆ پیشه‌سازیه‌كی گه‌وره‌یه‌و ڕۆژ به‌ڕۆژ گرنگترو ئاڵۆزتر ده‌بێت. هه‌ندێك كه‌س هه‌ن وا ده‌زانن ده‌رگاو په‌نجه‌ره‌و ناوماڵ بۆیاخ ده‌كه‌ین بۆ مه‌به‌ستی جوانی ڕه‌ونه‌ق. به‌ڵام له ڕاستیدا بۆیاخ سوودێكی گرنگتری هه‌یه، ئه‌ویش ته‌مه‌نی ماده بۆیاخ كراوه كه درێژ ده‌كات به‌هۆی دوورخستنه‌وه‌ی گازی ئۆكسجینی هه‌واو كارلێكردنی له‌گه‌ڵ ڕووی ماده‌كه.

لێره‌دا شایانی باسه بڵێین له‌م ساڵانه‌ی دوایی‌دا بۆیاخی پلاستیكی دروستكرا واته توێژێكی ته‌نك له گیراوه‌ی پلاستیكێكی گونجاو ئاماده ده‌كرێت و ماده‌كه‌ی پێ سواغ ده‌درێت Goatins. ئه‌م جۆره سوغدانه پاش وشكه‌وه‌بونی توێژێكی پلاستیكی ته‌نك به‌سه‌ر ماده‌كه‌دا جێ ده‌هێڵیت. ئه‌م توێژه جگه له‌وه‌ی وه‌كو بۆیاخ ڕووی ماده‌كه له ئۆكسجین ده‌پارێزێت هه‌میشه ڕه‌ونه‌ق و جوانیش به ماده‌كه ده‌به‌خشێت. بۆیاخی پلاستیكی ڕووپۆش زۆر له بۆیاخی ئاسایی باشتره به‌ڵام نرخی گرانتره..

ڕاكێشانی هه‌وا له ده‌وروبه‌ری ماده‌كه:

واته به‌تاڵكردنی قوتوی یان كیسه‌ی ماده‌كه له هه‌وا وه‌كو خوارده‌مه‌نی قوتو بۆ وێنه قوتوی گۆشتی یان دۆشاوی ته‌ماته یان موره‌بای هه‌مویان پێش قه‌پاتكردنیان هه‌واكه‌ی ناوی به‌ترۆمپا ڕاده‌كێشن ئه‌وسا له‌حیمی ده‌كه‌ن. هه‌روه‌ها شیری وشككراو له ناو كیسه‌ی پلاستیكی هه‌واكه‌ی ناوی ڕاكێشراوه پێش له‌حیم كردنی كیسه‌كان.

سروشتییه لێره‌دا كیسه پلاستیكیه‌كان پێویسته هه‌وا نه‌چێته ناویانه‌وه هه‌روه‌ها قوتوه میتاڵه‌كان.

به‌كارهێنانی ماده‌ی كیمیایی Antioxidants:

ئه‌م ته‌كنۆلۆژیایه ڕێگایه‌كی نوێیه به گوێره‌ی ڕێگاكانی پێشو. به‌كورتی ئه‌م ته‌كنۆلۆژیایه برێتیه له به‌كارهێنانی ماده‌ی كیمیایی گونجاو به‌ڕێژه‌یه‌كی كه‌م له‌گه‌ڵ ماده‌كه‌دا تێكه‌ڵ ده‌كرێت و ده‌توانێت به‌ربه‌ستی ئۆكسیدێنی ماده‌كه بكات یان هیچ نه‌بێت ئۆكساندنه‌كه دوا ده‌خات...

ماده‌كانی دژ به ئۆكساندن گه‌لێك جۆرو چه‌شنیان هه‌یه وه‌كو:

–ئه‌و مادانه‌ی كه به‌كارده‌هێنرێن بۆ پارێزگاری خواردن له ئۆكساندن و بۆگه‌ن بون.

–ئه‌و مادانه‌ی كه به‌كارده‌هێنرێن بۆ پارێزگاری ماده‌ی كیمیایی به تایبه‌تی پارێزگاری ئه‌و مادانه كه به ئاسانی پۆلیمه‌رێن Polymerization ده‌كه‌ن.

–ئه‌و مادانه‌ی كه پارێزگاری ماده‌ی (هه‌مه‌چه‌شن) ده‌كه‌ن وه‌كو به‌رهه‌مه‌كانی نه‌وت یان ماده‌ی دیكه.

به‌شێوه‌یه‌كی گشتی ماده‌ی دژ ئۆكساندن كاری خۆی ده‌كات به میكانزمێكی گشتی: ئه‌ویش به‌ر به‌ستكردنی كارلێكی ئۆكسیدبونی ماده‌كه.

لێره‌دا نمونه‌یه‌ك له ماده‌كانی دژ به‌ئۆكساندن تۆمار ده‌كه‌ین ئه‌ویش ئاوێته‌ی فینۆڵه. فینۆڵ و به‌رهه‌مه‌كانی فینۆڵ كۆنترین ماده‌ی دژه ئۆكسیدێنن. ئایا فینۆڵ چۆن

کرداری ئۆکساندنی مادە بەربەست دەکات و دەیوەستێنێت؟؟ لە خوارەوە بەچەند هاوکێشەیەکی ئاسان کردارەکە ڕوون دەکەینەوە:

–هێرشی ئۆکسجین بەسەر مادە و پێکهێنانی ڕەگی بەرەلا.

ڕەگی فینۆکسید (مادەیەکی جێگرەو هەرگیز کارلێکی دی ناکات) جێگیریەکەی بەهۆی جولانەوەی ئەلیکترۆنەکانەوە (لەرانەوە Resonance).

بەم جۆرە میکانیسمە فینۆڵ مادەکە دەپارێزێت دژی ئۆکسجین. گەلێك میکانسمی دیکە هەن بۆ بەربەستکردنی ئۆکسیدین بەلام لێرەدا بواری تەواومان نییە باسی هەمویان بکەین لە کۆتایی وتارەکەماندا چەند مادەیەکی دژ بەئۆکساندن تۆمار دەکەین.

ئەم خشتەیەی خوارەوە لە خوارەوە ناوی ژمارەیەك لە ئاوێتەی کیمیایی جۆراوجۆر تۆمار دەکات کە وەکوو مادەی دژە بە ئۆکساندن بەکارهێنراون.

خشتەی ژمارە –1–

ناوی کیمیایی و ناوی بازرگانی هەندێك لە مادەی دژ بە ئۆکساندن

	ناوی کیمیایی مادەکە	ناوی بازرگانی مادەکە
–1	2.2-Methylenbis (4- ethyl 6-t-baty phenol	Antioxidant-425
–2	Tris – (t- butyl phenol)	CAO-15
–3	4.4 methylene bis (2.6 di tert – butyl phenol	AO-702 Ionox-220
–4	Dilaccryl thiodipropionate	DLDTP
–5	Diphenyl phosphite	Mark-e
–6	Trilauryl Trithiophosphile	TLTTP
–7	Triisodeyl phosphite	Phoseler e T-310
–8	N-phenyl naphtyl amine	Nonoxan
–9	Lauryl – p- aminophenol	Sueonox-12
–10	Stearoyl-p-amino phenol	Sueonox-18
–11	2.4 Dihydroxy-benzo phenone	Uvinol-400

کافایین بۆ منداڵی ناکام

زۆرجار لە زۆربەی ڕاپۆرتە پزیشکیەکانەوە ئەوە دەبیستین کە مادەی (کافایین) زیانبەخشە بۆ لەشمان، بەلام دەرکەوتووە کە ئەو مادەیە زۆر پێویستە بۆ منداڵی ناکام، ناکام واتە ئەو منداڵەی پێش وەختی دیاریکراوی خۆی لەدایك دەبێت.

منداڵی ناکام کێش و قورسایی ئاسایی نابێت، گرفتی هەناسەدانیشیان دەبێت، چونکە هێشتا سیەکانیان بەباشی گەشەی نەکردووە. بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کەپێدانی بڕی دیاریکراو لە مادەی کافایین بەو منداڵانە ئەو گرفتانەیان لا ناهێڵێت و بێ زیانی لاوەکیشە، لە کاتێکدا بەکارهێنانی دەرمانی تایبەت بەو گرفتانە لە لەشیاندا بە باشی شیتەڵ نابێت و بە ئاسانیش دەرناکرێتە دەرەوە. یەك دڵۆپ لە مادەی کافایین دەکرێتە شیری منداڵەکەوە کە لە ڕێگای بۆریەوە دەدرێت بە منداڵەکە، ئینجا ئەو مادەیە هانی ناوچەیەك دەدات لەناو دەماخدا کە بەرپرسە لە کرداری هەناسەدان و لێدانەکانی دڵ کە بەئاساییانە کاری خۆیان ئەنجام دەدەن، لە ڕێگای ئامێرێکی تایبەتیشەوە دەتوانرێت بڕی ئەو مادەیە لە لەشدا دیاری بکرێت تا بزانرێت کەی منداڵەکە پێویستی بەو مادەیەیە، کرداری دیاریکردنەکەش تەنها چارەکە کاتژمێرێکی دەوێت، کە پێشتر ئەو کردارە لەلایەن پسپۆڕەوە دوو کاژێری دەویست.

کەناڵی فەزایی (L.B.C)

دیاردەی مردنی کتوپڕی منداڵ

زۆر دەمێکە دیاردەی مردنی کتوپڕی منداڵ مێشکی زاناکانی سەرقاڵ کردووە، تا ئێستاش هۆی مردنی ئەو منداڵە ساوایانە نەزانراوە تا چارەسەری بۆ دابنرێت. تازەترین بیرۆکە لەو بارەیەوە دەگەڕێتەوە بۆ زانا (جۆرج کریستۆف)

کە دەڵێت: ساوای تەمەن کەمتر لە یەك ساڵ لە خەودا دەمرن، کاتێك خەو بەوەوە دەبینین کە ئەوان وان لە سکی دایکیاندا، لەوکاتەدا خۆنەویستانە سیەکانیان دەوەستێت و دەمرن، چونکە لەسکی دایکیاندا لە ڕێگای سیەکانەوە هەناسەنادەن. زانا (کریستۆف) پسپۆڕە لە بواری کاری مێشکی مرۆڤ لە زانکۆی کۆرتن یونیڤێرسیتی تەکنۆلۆژی) لە ئەمەریکا.

ڕادیۆی دەنگی ئەمەریکا

باخان

دەتوانیت بەهۆی چەند خۆراكێكەوە سەدەیەك گەنج بیتەوە

دكتۆرە پرشنگ عەبدول
هولەندا

هەنگاو بە هەنگاو زانیاری تەندروستی بەبێ دەرمان نەخۆشیە جوربەجۆرەكان چاك دەكەنەوە یا لێ دوور دەكەونەوە لە جیاتی چاك بونەوە.

خۆپاراستن باشترین چارەسەرە

نهێنی ئەمەش لە جۆری خۆراكی مرۆڤدایە كەوردە ووردە دەیدۆزینەوە ئەگەر بە ڕۆژانە كەمێك بجوڵێت و میوەی تازەو پەرداخێك لە شەرابی سور بخۆیتەوە ئەوا بۆ 100 ساڵ دەژی.

لە ساڵی 1903دا ئەگەر ئازاری ماسولكەت هەبوایە زۆر خۆت بە بەختەوەر دەزانی كە تەندروستیت زۆر باشە، چونكە مردن زۆر بوو و ئەگەر بكەوتیتایە ژێر نەشتەرگەری ئەوا ژیانت (مسۆگەر) نەدەبو بەڵام یەك سەدە لە دوایی ئەمەوە تەندروستی زۆر بەرەو پێشەوە ڕۆیشت، زۆر نەخۆشی لە ناوچو و دەرمانی باش دۆزرایەوە و نەشتەرگەری ئەنجامی باش بوو. لەگەڵ ئەوەشدا كە تەندروستی بەرەو پێشەوە دەڕوات هەندێك نەخۆشی تازەمان بۆ دروست دەبێت یا هەندێك نەخۆشی تا ئێستا چارەی بۆ نەدۆزراوەتەوە.

ئێستا پشكنینی بە دوای دەرمانی نوێدا دا زۆرە. بەڵام چەند خۆش دەبو كە كەسی نەخۆش نەكەوتایە ئەوسا جیهانێكی پڕ ئارام دەبوو. وەڵامی ئەم پرسیارەش ئاسانە. ئەگەر زانیاری تەواومان لەسەر چونیەتی ئیش كردنی كۆئەندامەكانی لەشمان هەبێت ئەوەش لەسەر خۆمان وەستاوە.

دەبێت خۆمان بە گۆڕەپانی زانیاری نوێوە بناسین و بزانین كۆئەندامی بەرگری و كۆئەندامی هەستیاری ڕژێنەكان چۆن ئیش دەكەن و چیان پێویستە، بەم زانیاریەش ڕێگای نەخۆشیەكانمان بۆ ڕوون دەبێتەوە كە مرۆڤ خۆی دەتوانێت زاڵ بێت بەسەریدا.

ئەویش جۆری خۆراكە كە لەم

سالآنەی دوایدا گرنگیەکی زۆریان پێ داوە لەگەڵ وەرزش کردندا. کە مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن، و نەخۆشی شەکرە دور دەخاتەوە کە بە ملیۆنەها مرۆڤ لە جیهاندا بەدەستیەوە دەناڵێنن هەروەها نەخۆشی شێرپەنجە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر بۆیان دەردەکەوێت کە پەیوەندی بە جۆری خۆراکەوە هەیە لەولآتە پێشکەوتووەکاندا دانیشتوانیان تەندروستیان زۆر باشە لەبەرئەوەی دەزانن چی دەخۆن و چۆن وەرزش دەکەن ڕۆژی چەند ووزەیان پێویستە و ڕۆژی چەند ڤیتامین بەکاردەهێنی یا دەتوانین بڵێین دەزانن چۆن کۆئەندامەکانیان کاردەکاو پێویستیان بە چیە، بەلآم نیوەکەی دیان قەڵەون و زۆری نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرەیان هەیە لەبەرئەوەی زۆر دەخۆن.

ڕۆشتن و جوڵەی لەش:

زۆر لە دانیشتوانی ولآتە پێش کەوتوەکان بەیانیان زوو یا ئێواران دوای خۆر ئاوابوون ڕاکردن دەکەن یا ڕۆیشتنی خێرا.

تۆژەرەوە ئەمریکییەکان بۆیان دەرکەوتووە کە پیاسەکردنی خێرا جوڵەیەکی تەندروستیە ئەم جوڵەیەش وەستاوەتەسەر:

ماوەی چەند، چەند جار، چەند توندو بڕۆیت. توندوتیژی وەرزش یان ڕۆشتنی لە هەمویان گرنگترە.

چوار تا پێنج جار لە هەفتەیەکدا ڕووبدا جاری لە 30 خولەك کەمتر نەبێت وا لەدڵ و بۆریەکانی خوێن بکات بتوانێت ئاڵوگۆڕی مادەکان لە نێوان خانەکاندا بکا ئەمەش ڕوونادات تا لەو جوڵەیەدا ئارەق نەکەیتەوە.

بەلآم ئەوانی قەڵەون نابێت بەبێ پرسی پزیشك ڕابکەن ڕۆشتنی خێرا دەبێتە هۆی کەم بونەوەی پەستانی خوێن و خوێنی شل دەکاتەوە چونکە بەڕۆشتنی خێرا خەپلە خوێنەکان کەمتر دروست دەبن کەواتە لە 50٪ مرۆڤ ڕزگاری دەبێت لە جەڵتەی دڵ. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە ئەمریکا کراوە لەسەر 70.000 کەس ڕۆشتنی دورودرێژ هەفتەی 20 سەعات ئەوا 40٪ کەمتر توشی جەڵتەی دڵ دەبن.

ڕۆشتن و پیاسەکردن هەر ماسولکە بەهێز ناکات بەڵکو ئێسکەکانیشمان توندو تۆڵ دەکات بە تایبەتی ئەو مرۆڤانەی ژانی ئەژنۆیان هەیە (Artrose) چونکە بە ڕۆشتنی ماسولکەی دەوری ئەژنۆ بەهێز دەبێت توانای هەڵگرتنی لەشی مرۆڤی دەبێت.

خۆراك و تەمەن:

لە سەرەتای بیستەکانا تەمەنی مرۆڤ لە دەوری 47 ساڵیدا بو بەلآم ئەمڕۆ بەرزبۆتەوە بۆ 76 ساڵ. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ پێشکەوتنی زانیاری تەندروستی جا چ دەرمان بێت یان خۆراك و ڤیتامینەکان و کانزاکان.

بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە دورمان دەخاتەوە لە نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دڵ. ئەو خۆراکانەی کە مادەی دژە ڕەگی سەربەست (ئۆکسیدبوون) فڕێ دەدەن چەند جۆرێك لەوانەیە:

–تەماتە: تەماتە بەکاڵی تەنیا سودی ڤیتامین C هەیە بۆ لەش بەلآم تەماتە بەشێوەی کولآوی یا دۆشاو یا سورەوەکراو یا شەربەت یا بەشێوەکانی دیکەی چەند مادەیەك دەردەدا کەپ پێیان دەڵێن (Anti oxidase) یا دژی ئەکسدە.

–سپیناغ: ئەم سەوزەیە پڕە لە ئاسن و ترش Folium جۆرێك لە ڤیتامین B.

–چەرەس (ناوك): ناوك پڕیەتی لە ڕۆن وەك ناوکی گوڵە بەڕۆژە یا بستە و ئەوانی دی. ئەم جۆرە ڕونە لە جۆری باشەو کۆلیسترۆڵی خراپ (LDL) کەم دەکاتەوە و کۆلیسترۆڵی باش (HDL) لە خوێندا بەرز دەکاتەوە. لەبەرئەمەیە کە دڵ و بۆریەکان دەپارێزێت زۆریان لەم ناوکانە ڤیتامینی (E) تێدایە لەگەڵ دژە ئۆکسدیەکان لە نەخۆشی شێرپەنجەو دڵ و بۆریەکان دەپارێزێت بەلآم خراپی چەرەس ئەوەیە کە هەر 1 گرام 6 کالۆری دەدات و یەك کیلۆ لە کێشی لەش زیاد دەکات.

ماسی Zalm

ماسی دەریا جۆری زاڵم لە سەرو هەموو خۆراکێکەوە دادەنرێت چونکە ئەم ماسیە گەورانە خۆراکیان ماسی پچوك و ئەوانیش (plankton) سەوزە و قەوزەی ناو ئاو دەخۆن و (plankton) دەگۆڕن بۆ ترشە چەوری omega 3 Fatty acid ئـەم مادەیـەش دڵ و بۆریـەکان دور دەخاتـەوە لـە نەخۆشـی هـەروەها کۆلیسـترۆلی خـراپ کـەم دەکاتـەوە و خانەکانی مێشك دەپارێزێت دژی ئەلزایمەر. جگە لەم جۆرە ماسیە چەند جۆرێکی دیشیان هەیە وەك هارین.

-سیر:

سیر کۆلیسترۆلی باش (LDL) زیاد دەکات دڵ دەپارێزێت و وەك Antbiotic دژی بـەکتریای زیـان بـەخش، و هەنـدێك دەڵێن چارەسـەری نـەخۆش مەلاریاشە سـپریش دەبێت بـە ووردی لەت کرێت یا بیپیشینێ چونکە پارچەی گەورە و زۆر کوڵاندن سودێکی تەندروستی نامێنێت.

-بوس پیس bosbes

ئەمیش جۆرێکە لەبەری درەخت لە کوردستاندا وەك ت ووترك یا بەلاڵوك کە دژە ئۆکسانی تێدایە و لە نەخۆشی شـێرپەنجە دوورمـان دەخاتـە و هـانی بزوتنـەوەی مێشـك دەدات.

-شەرابی سور:

کـەس نـەی دەزانی بۆچی فەرەنسیەکان زۆر کـەمتر لـە وڵاتـەکانی دی توشـی سـەکتەی دڵ دەبوون، دوایـی بۆیـان دەرکـەوت کـە دەگەڕێتـەوە بـۆ خواردنـەوەی شـەرابی سـور. شەرابی سور دژە ئۆکسیدی تێدایە کە کولیسترۆلی باش زیاد دەکات (HDL) کلس بۆری خوێن رادەماڵی و لەشێرپەنجە دوورمان دەخاتەوە. بەڵام خواردنەوەی ڕۆژی لە یەك یا دوو پەرداخ زیاتر زیان بەخشە.

سەرچاوە:
گۆڤاری Health 2003

گسکێکی ڕۆبۆتی

کۆمپانیایەکی بەریتانی گسکێکی ڕۆبۆتی دروستکردووە بەناوی (Romba)وە کە خۆی بە نێو ژورو ماڵەکەدا دەگەڕێت و تەپ و تۆزو پیسی کۆدەکاتەوە بێ ئەوەی خۆی بدات بە کەلوپەلی ناوماڵەکەدا، ئەوەش بەهۆی ئەوشاخە هەستیارانەی کـە بـۆی کـراوە، ئێسـتا نرخـی گسـکەکە دەگاتـە (1000) پاوەند.

کەناڵی فەزایی میسر

مادەی کۆلاین

کۆلاین مادەیەکی خۆراکی گرنگە هەروەك ڤیتامین B و، لـە هێلکـەو گۆشـت و شـیرەمەنی و پاقلـەی سـودانی و فـولی سۆیادا زۆرە، ئەو مادەیـە یاریـدەی گەشـەکردنی خانەکانی لەش دەدات و پەیامیش دەگوازێتـەوە لـە نێوان خانەکاندا. بەپێی تاقیکردنەوەکان کە لە سەر گیانداران ئەنجام دراون دەرکەوتووە کە مادەی کۆلاین یارمەتی بەهێزکردنی مێشکی بێچووی ئـەو گیاندارانـە دەدات لـە قۆناغێك لـە قۆناغـەکانی گەشـەکردنیانداو ئـەو بێچووانە زیـرەکتر دەردەچـن لـەوانی دیکە.

تۆژەوەرەکـان لـە (نـۆرس کارۆلینـا)ی ئەمەریکیـدا سـەرگەرمی ئـەوەن کـە بـزانن کاریگـەری ئەو مادەیـە چییە لەسەر مرۆڤ، بۆ ئەوەش تاقیکردنەوە لەسەر ئافرەتی دووگیان ئـەنجام دەدەن، بـەو مەبەسـتە دوو گـروپ ئـافرەتی سـکپڕ دەخەنـە ژێـر تاقیکردنـەوە، گروپێکیـان بـڕی بـاش لـەو مادەیەیان دەدەنێ و گروپی دووەمیش کەمتر لەو مادەیەیەی پێ دەدرێت، پاشان تاقیکردنەوە لەسەر توانایی مێشکی منداڵەکانیان دەکەن پێش ئەوەی بگەنە تەمەنی 1 ساڵی، خۆ ئەگەر ئەنجامەکان باش دەرچوون ئەوا ئـەو خۆراکەش زیاد دەکەن بـۆ لیسـتی خۆراکەکانی ئـافرەتی دووگیـان. ئێسـتا زاناکـان وادەبیـنن کـە ڕۆژانـە 1گـم لـەو مادەیـە بـدرێت بـە ئافرەتی دووگیان ئەوا گەشەی مێشکی کۆرپەکەی ناوسکی زۆر باش دەبێت، هەروەها مادەکە بۆ بەساڵا چوانیش باشە بۆ بەدووربوون لە نەخۆشی ئەلزایمەر.

کەناڵی فەزایی (L.B.C)

یەکەمین چاندنی زمان لە لەشی مرۆڤدا

نەشتەرگارە نەمساویەکان لە مانگی تەموزی ڕابوردوودا ڕایانگەیاند کە ئەوان توانیویانە یەکەمین کرداری چاندنی زمان لە لەشی مرۆڤدا ئەنجام بدەن، کرداری چاندنەکە (14) کاژێری پێچووە، ئەوکەسـەی زمانەکـەی بـۆ چێنراوە خۆی تووشی وەرەمێکی پیس بووە لە زمانی خۆیدا کە بۆتە هۆی گەورە بوونی زمانی و ڕێگرتن لە قسەکردن و نان خواردنی، گرانی ئەو کرداری چاندنە وەك زاناکان دەڵێن لەوەدایە کـە لەش ئەو پارچە بیانیە ڕەت دەکاتەوە.

میدان

ئەقڵی کۆمپیوتەر

Computer memory

فەرهاد فەریق
پسپۆڕی بیرکاری

هەموو کۆمپیوتەرە ئاسایی‌یە بچوکەکان چەند جۆرێکی جیاواز لە ئەقڵ بەشداری لە پێکهاتنیاندا دەکات یاخود دەتوانین بڵێین ئەقڵی ناوەکی کۆمپیوتەر ئەو بەشەیە کە بەگەڕ دەخرێت لەناو کۆمپیوتەرەکەدا، لەکاتێکدا کەپرسیار دەکرێت ئایا هەمان زانیاری نەگۆڕو چاوەڕوانکراو دەدات؟ کە لەم کۆگا ئەقڵییەدا جۆرە دروستکردنێکی تایبەتی و ناواز دەبینرێت، زمانی کۆمپیوتەر Computer Language لەگەڵ خشتەی ژمارەکاندا number tables کە ئەم جۆرەیان پێی دەوترێت تەنها خوێندنەوەی ئەقڵی (ROM) read only memory و یەکێك لە شێوە تایبەتییەکانی پێی دەوترێت Erasable program-ROM کە بەهۆی بەکارهێنانی بەش و پارچەی تایبەتەوە دەتوانرێت پێکهاتەکەی بگۆڕدرێت و دەستکاری بکرێت، لە کاتێکدا کە جۆرە سەرەکی‌یەکەی دیکەی ئەم ئەقڵە بەکاردێت لە خەزنکردنی پرۆگرامە کارپێکردووە و دروستکراوە کاتییەکانداو ئەو داتایانەی کە کاریان لەسەر دەکەین یان کاریان لەسەر کراوە و بەم کۆگا ئەقڵی‌یە دەوترێت (RAM) Random access memoryکە پێویستە توانایەکی گەورەو گونجاوی خەزنکردنی هەبێت، چونکە زۆرێك لە داتاو زانیاریە کارپێکردوەکان پێویستە لەناویدا بەگەڕ بخرێت یان پارێزراوبن (بۆیە پێش بەگەڕخستنی کۆمپیوتەرەکە پێویستە پشکینی بۆ بکرێت لە پاراستن و خەزنکردنی داتاو زانیاریەکاندا).

*ئەقڵی ناوەخن موگناتیسی Magnetic core memory

لەبەرئەوەی ئەو مادانەی کە پێکدێن لە ئاسن چ بەشێوەیەکی پوخت یان وەکو بەشێك لە ئاوێتە یان داڕشتە دەتوانرێت بە موگناتیس بکرێت لە دو ئاڕاستەدا، بۆیە ژمارە دوانی‌یەکان binary number دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت بەهۆی بەکارهێنانی پارچەی بچوك لە مادە فیرۆموگناتیسی‌یەکان (پارچە ئاسنی بچوك کە بە موگناتیس دەبن)، بەهۆی تێپەڕبوونی تەزوی نەگۆڕ DC current بەناو ئەو وایەرانەی کە ئەم پارچە بچوکانەی پێك گەیاندوە ئەم کردارەش یەکێك بوو لە ڕێگە کۆنەکان لە پاراستن و خەزنکردنی داتاکان لە کۆمپیوتەرە دیجیتاڵی‌یەکاندا ((کە لە سەرەتاکانی ساڵی 1970 ناوەخنی ئاسنی فیرۆموگناتیسی بەهۆی وایەری بچووکی گەیاندنەوە

پێکەوە بەسترابوون بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکاردەهات لە خەزنکردن و دەرهێنانەوەی داتاکانی کۆمپیوتەر، کە بەهۆی گۆڕانی بەردەوام لە جەمسەری بوارە موگناتیسییەکەدا بە دەوری هەریەکێك لە ناوەخنە فیڕایتەکەدا خەزن دەکران)) لەبەرئەوەی ناوەخنەکان بە موگناتیسی دەمانەوە لە دوای کوژاندنەوەی ئامێرەکە لەبەرئەوە بەم سیستەمە دەوترا ناوەخنە ئەقڵ Core memory.

ئەقڵی سوڕی تەواوکراو .... IC memory

لەبەرئەوەی دروستکردنی ناوەخنە ئەقڵ کارێکی گران بوو و قەبارەیەکی زیاتریشی داگیر دەکرد لەچاو سوڕە تەواوکراوەکاندا لە کاتێك دا کە هەمان ژمارە لە پێکهاتە ئەلیکترۆنییەکان تیایاندا بەشداربوو، لەبەرئەوە ئەم جۆرە عەقڵە توانی جێگەی ناوەخنە ئەقڵ بگرێتەوە چونکە هەم لە قەبارەدا بچوکن و هەم توندوتۆڵ داڕێژراون هەروەها بەخێراییەکی باش کاردەکات لەسەر داتاکان، کەچی لەگەڵ ئەمەشدا کەموکورتییەکی سەیری هەیە کە ئەگەر سەرچاوەی کارەباکە بڕا یان ئۆپەریتەرەکە بەسویچێکی هەڵەدا بڕوات ئەوا هەموو ناوەڕۆك و بابەتەکانی ئەقڵە کۆمپیوتەرەکە بزر دەبن (لە ناو دەچن)، کە هەر ئەقڵێك بەم شێوە بزربێت بە Valatile ناودەبرێت، بەڵام بزربونی ئەم ئەقڵە دەتوانرێت چارەبکرێت ئەویش بەدانانی پاتریەك کە کۆمپیوتەرەکە لە حاڵەتی نیوەکوژاوەدا دەهێڵێتەوە بەسوڕە کارەباکەوە لە کاتێك دا کە پاوەری کارەبای لێ ببڕێت.

ئەقڵی جوڵاو ...... Dynamic memory

بەهۆی یەکێکی دی لەو چاکسازیانەی کە لەم دواییەدا بەسەر ئەقڵی سوری تەواوکراودا هێنرا توانرا جۆرێکی نوێترو باشتر بەدەست بێت کە بە ئەقڵی جوڵاو ناودەبرێت بەجۆرێك کە بەیەك بۆ پێنج بەشی ئەو تەزوە نەگۆڕەی کە لە جۆرە عەقڵەکانی پێشوتردا بەکاردەهات دەتوانێت کاربکات، لەبری ئەمەش ترانسزستۆرەکان transistorsبەکاردەهێنرێت کە بە بەردەوامی کاردەکەن و ئەم کردارە جێبەجێ دەکەن، هەرچی ئەم جۆرە ئەقڵەیە ئەو پاوەرەی دەخرێتە سەری لە ماوەیەکی کەمدا وەریدەرگرێت و بارگاوی دەبێت لە کاتێکدا کە لە ئەقڵی پێشودا ماوەیەکی زۆری دەویست بۆ بارگاوی بوون و مانەوەی لەم حاڵەتەدا کە بشێوەیەکی گشتی ئەم کردارە 500 چرکەی پێدەچوو.

هەرچی زاراوەی عەقڵی جوڵاوە لەو ڕاستی‌یەوە وەرگیراوە لە کاتێك دا ئەقڵی ترانزستەری ئیش دەکات بارگە لەسەر بەشی کۆنترۆڵەکەی control elament بە بەردەوامی دەگۆڕێت و بە نەگۆڕی نامێنێتەوە بە پێچەوانەی ئەوەی کە لە (Ic memory) دا دەبینرێت لەکاتێکدا بارگە بە نەگۆڕی کاردەکات، چونکە پاڵهێزی کارەبایی لەسەر بەشە کۆنترۆڵەکەی بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە.

*خەملاندنی ئەقڵی کۆمپیوتەر

دەتوانین بڵێین توانای کارکردنی هەر کۆمپیوتەرێك ڕاستەوخۆ بەستراوە بە قەبارەی عەقڵی کۆمپیوتەرەکەوە بە تایبەتی رامەکەی (RAM) کە بە زۆری لە کاتی کڕین و فرۆشتندا ئەم توانا ئەقڵییە ناودەبرێت. عەقڵی کۆمپیوتەر بەشێوەیەکی ئاسایی بەیەکەی بایت bytes ئەپێورێت کە لە چەند بیتێکی bits سەربەخۆی پێکەوە بەستراو پێك دێت، یەکەی بایت byte یەکەیەکی زۆر بچوکە لە بەکارهێناندا لەبەرئەوە لە بواری پراکتیکی‌دا بە زۆری هەزار بایت یان کیلۆبایت بەکاردەهێنرێت کە لە ڕاستیدا یەك کیلۆ بایت زیاتر دەنوێنێت، چونکە لەسیستەمی دوانی ماتماتیکی‌دا binaryMathematics (2^{10}) دەکاتە 1/024 نەك هەزار ئەگەرچی لە بەکارهێناندا بەشێوەیەکی گشتی ئێمە یەك کیلۆ بە هەزار بایت دادەنێین.

((لە سەرەتای ساڵانی 1984 کەمترین توانای ڕامێکی کۆمپیوتەری تاکە کەسی Personal Computer نزیکەی 64 کیلۆ بایت دەبوو)).

پاراستن یان خەزنکردنی ئەقڵ:

شێوازی موگناتیسی باشترین و گونجاوترین ڕێگەیە لە خەزنکردنی زانیاریو داتاکاندا، کە ئەم کردارەش بەتەواوی

وەکو تۆمارکردنی دەنگ و مۆسیقاو لەسەر شریتی تۆمارکەری دەنگی Audiotape recorder.

شریتی موگناتیسی تۆمارکردنی داتا ڕاستەوخۆ بەکاردێت لەگەڵ هەموو قەبارە جیاوازەکانی کۆمپیوتەردا، بەهەمان شێوە ئامێری کاسێتی دەنگی لە کۆمپیوتەرە تاکەکسی‌یەکانیشدا هەیە، کە لەم شێوە تۆمارکردنەی شریتی موگناتیسی‌دا پێویستی بەخلۆکەی شریت هەیە بۆ خولاندنەوەی لە دیاریکردنی شوێنی ئەو داتایانەی کە پێویستمانن.

و بۆ کەمکردنەوەی ئەوکاتەی کە پێویستە لە نیشاندان و دۆزینەوەی داتاکان جۆرێك لە دیسك گەشەی کرد کە پێیان دەوترێت دیسکی تۆمارکەری موگناتیسی magnetic disc recording کە لە مادەیەکی ناموگناتیسی دروست دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی ئەلەمنیۆمەو لەشێوەی دیسکێکی ڕەقدایە پاشان بە ڕوپۆشێکی‌موگناتیسی دادەپۆشرێت و تیرەکانیان لە 15 بۆ 14 ئینج دەبێت، لەبەرئەوە بەهۆی بەکارهێنانی چەند دیسکێك پێکەوەو چەند جارەکردنی ژمارەی تۆمارکردن و بینین recording / play دەتوانرێت کاتی پێویست لە نیشاندان و دۆزینەوەی داتا پێویستیەکان کەم بکرێتەوە بۆ چەند بەشێکی چرکەیەك.

بەهۆی ئەم وردی کارکردنە میکانیکییەوە دروستکردنی ئەم دیسکە ڕەقانە زۆری تێدەچوو، لەبەرئەوە تاقیکارەکان هەوڵیاندا لە دروستکردن و بەکارهێنانی جۆرە دیسکێك کە مەسرەفێکی کەمی تێ بچێ و لە ڕوی کارکردنیشەوە زۆر گران نەبێت کە ئەویش دیسکێکی جیڕی پلاستیکییەو دەتوانێت هەردو مەبەستی تۆمارکردنی داتاو دیسانەوە بینینەوەی بە ئەنجام بگەیەنێت، و ئەم ئاسانی کارکردنەشی وای لێکردوە کە نرخێکی کەمی تێ بچێت و ئێستا ئەم جۆرە دیسکە بە فلۆپی دیسك Flopy disc ناو دەبرێت و لە حاڵەتی گەشەکردنێکی فراواندایە، ئەم دیسکانە لە سەرەتادا تیرەکانیان 8 ئینج دەبوو هەروەها توانای عەقڵییان 160 کیلۆ بایت بوو، پاشان قەبارەکەیان کەم کرایەوە بۆ 3.5 ئینج و توانای خەزنکردنیان زیادکرا بۆ یەك مێگا بایت 1000000 bytes (بەهۆی بەکارهێنانی هەردوو دیوی دیسکەکەوە) هەرچی دیسکە ڕەقەکانیشە بەهۆی تەکنۆلۆژیای سوڕە تەواوکراوەکانەوە هیچ لێك خشاندنێك لەبەینی دیسکەکەو تۆمارکەرەکەدا ڕونادات کە ئەمەش وای لە دیسکە ڕەقەکان کرد بە ئاسانی کاربکەن و قەبارەکانیان کەم بکرێتەوە بۆ 5.25 ئینج لە تیرەکانیاندا.

سەرچاوە:
Electronics

Concepts, applications and history
By Roger J. Houglum

سەعاتێکی دەستی چاودێری خەونەکان و دۆزینەوەی نەخۆشیەکانی دڵ دەکات

(واشنتن): زانایانی کۆمەڵەی تەکنەلۆژی ئەمریکی، ئامێرێکی نوێیان داهێنا کە لەشێوەدا لە سەعاتی دەست دەچێت، وکاری ئەم ئامێرەش تۆمارکردنی خێرایی جوڵەکانی چاوە لەکاتی نووستندا، ویارمەتیدەریشە بۆ دۆزینەوەی هۆکاری ئەو ناڕەحەتیانەی کە تووشی ماسولکەکانی دڵ دەبێت.

لێکۆڵەرەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندی لە نێوان خەو و خەوبینیندا هەیە، بۆ نمونە خێرایی جوڵەکانی چاو، ئەوەی کەخەونەکانی تیادا دیارە، و لێدانەکانی دڵ و لە بەرئەوەی هەردوکیان پێکەوە لەکاتژمێرەکانی سەرەتایی ئەو ڕۆژەدا ڕوودەدەن، لەبەر ئەمانە ئامێرە نوێیەکە کە بەڕێوەبەری خۆراك و داودەرمانی ئەمریکی بڕوای پێهێناوە، بۆ دیاری کردنی ئەو سەرەتایە لەو قۆناغی خەوتنەداو هەروەها دیاریکردنی کاتەکەشی ئەمەش بەهۆی پشکنینی ئەو خوێنەی کە لەپەنجەوە دەردەهێنرێت، کەهۆیەکی یارمەتیدەرە بۆ ئەو گۆڕانکارە فیسیۆلۆژییەی قۆناغی خەونەکەو دۆزینەوەی شڵەژاندنەکانی دڵ و چەندین گرفتی دی، کە تووشی ماسوولکەی دڵ دەبێت.

شارەزایان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەو ئاماژانەی لە مێشك دا هەڵدەگیرین بەهۆی ئەم ئامێرە نوێیەوە دەتوانرێت هەڵبکەنرێن و بخرێنە سەر ئامێری ژمێریاری، بەمەبەستی شیکردنەوەی، لەڕێگەی ئەمەشەوە دەتوانین واز لەو نەخۆشخانانەی(خەو) بهێنرێت کە تایبەتن بە چاودێریکردنی کەسەکان لەکاتی نووستندا و تۆمارکردنی‌خێرایی جووڵەکانی چاو و شەپۆلەکانی مێشك.

زانایان سەبارەت بەئامێری (وۆچ بات 100) دەڵێن ئەم ئامێرە نوێیە چاو دێریکەرە سودێکی زۆری هەیە لەبارودۆخەکانی نەخۆشیەکانی دڵدا، هەروەها دوورە لەو هۆکارە تەقلیدییانەی وەکو تۆمارکردنی خێرایی جوڵەکانی چاو، هێڵکاری کارەبایی دەماخ و هێڵکاری کارەبایی ماسولکەکان.

پزیشکەکان ئەوەیان ڕوون کردەوە کە زانینی قۆناغی خەونە قوڵەکانی و جیاوازی خێرایی جوڵەکانی چاو ئەو کاتەی لەوەختی شەودایە، هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆبە هێزکردنی جۆری خەوەکە و ناوەڕۆکەکەی دیاری کردنی شڵەژاندنەکانی هەروەها ئەو کەسانەی ئەم سەعاتە نوێیە بەکاربهێنن بۆ کۆکردنەوەی خەونەکانیان و بەخەبەرکردنەوە و ڕاپەڕاندی کەسەکە لەو کاتەوە وەختەی کە خۆی دەیەوێت.

Internet — سازان قادر

کوێرە ڕژێنەکان

Endocrine glands

دکتۆر دڵشاد شەریف قەرەداخی

مەبەستی بنەڕەتی بەخێوکردنی ئاژەڵ، ئەو پەڕی سوود وەرگرتنی چەندایەتیو چۆنێتی‌یە لە بەروبومەکانی، ئەوەش بە ڕێك و پێکردنی هەردوو کرداری گەشەو زاوزێ فەراهەم دێت.

کوێرە ڕژێنەکان لەکۆنەوە جێی گرنگی پێدانی پزیشکان

و گرنگی پێدەرانی سامانی ئاژەڵی بوو، چونکە ڕۆڵێکی سەرەکیان هەیە لە ڕێك خستنی ئەرکەکانی کۆئەندامی گەشەو زاوزێ کردن، وێڕای گرنگیان لە پاراستنی باری تەندروستی مرۆڤ و ئاژەڵ.

زانایان ویستیان کۆنترۆڵی ئەو نەخۆشیانە بکەن کە بەهۆی تێك چوونی کارەکانی ئەم ڕژێنانەوە پەیدا دەبن، هەروەها دەتوانن سوود لەو زانیاریانە وەربگرن بۆ چاککردنی گەشەو بەرهەم هێنانی ئاژەڵ کە زیادە پێویستییەکانی مرۆڤ لە بەروبومەکانی ئاژەڵ پڕبکاتەوە.

زاراوەی (Endocrine) لە دوو ووشەی (Endon) واتە (ناوەوە)، و (Krinen) واتە (ڕژاندن، Secrete) پێك دێت، کەواتای (ڕژاندنی ناوەوە) دەبەخشێت، کە بەو ڕژێنانە دەوترێت کە لە لەبەر نەبوونی بۆریچکەی وا (Ductless) کە بەهۆیانەوە دەردراوەکانیانی پیا بگوێزنەوە بۆ شوێنەکانی دیکەی لەش، بەڵکو ڕاستەوخۆ دەڕژێنە خوێنەوەو دەگەیەنرێتە ئەو ئەندامانەی کە تایبەتن بە پەیوەست بونیان بەو جۆرە دەردراوانە بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانیان.

باسێکی مێژوویی:

پەڕاوەکانی ئیبوکرات و ئەرستۆ (460–322پ.ز) ئاماژە بە بوونی جۆرێك لە کۆنترۆڵی ناوخۆیی دەدەن بەسەر

هەندێك لە کارەکانی لەش (ئەرستۆ) باس لە کاریگەریەکانی پاش کرداری خەساندن لە باڵندەو مرۆڤدا دەکات، (بۆردیۆ) لە ساڵی 1775ی ز باسی دروستکردنی مادەیەك دەکات لە گوندا کە خوێن دەیگوێزێتەوەو کاریگەرە لەسەر ئاژەڵ. بەڵام یەکەم کەسێك لە بواری تاقیکاریدا کاریگەری کرداری خەساندنی ئەنجام دا زانای ئەڵمانی (بیرسۆڵد) بوو، کاتێك کاریگەرێتی گون دەرهاتنی لە کەڵەشێردا بۆ دەرکەوت لە پوکانەوەی سیفەتە نێرینەییەکان لە خوێندن و وسەتانی گەشەی پۆپنەو غەبغەبە (Watle).

لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەوە زانای فەرەنسی (کلاودبیرنارد) زاراوەی دەردراوی ناوەوەی نا لە ڕژاندنی شەکری ترێ (گلوکۆز) لە جگەرەوە بۆ خوێن کە دەگاتە شانە جیاوازەکانی لەش. لەکۆتایی سەدەی نۆزدەو سەرەتای سەدەی بیست بوونی هەندێك ڕژێنی بێ بۆریچکە (Ductless) ئاشکرابوو و ناونران کوێرە ڕژێنەکان و بە دەردراوەکانیان ووترا هۆرمۆن.

ووشەی هۆرمۆن یەکەم جار لە ساڵی 1905ی ز بەکارهات لەلایەن هەردوو زانا (بەیس) و (ستارلنك) لە وەسف کردنی هۆرمۆنی سکریتین کە لە پەردە ناوپۆشی (دوانزە گرێ)وە دەردەدرێت بۆ وەڵام دانەوەی پێکهاتە

ترشەکانی گەدە بۆ ئەوەی هانی ڕژێنی پەنکریاس بدات بۆ دەردانی گوشراوەکەی.

هۆرمۆن ووشەیەکی ئیغریقیەو ماناکەی (من هان دەدەم I excite) دەخشێت لەسەر ئەو بنچینەیەی کە هۆرمۆنەکان مادەی هاندەرن، بەڵام هەروەکو لە پاشدا زانرا کاری هۆرمۆنەکان تەنها هاندان نییە، بەڵکو هەندێك هۆرمۆن کاری خاوکردنەوەیە. هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) هاندان و جوڵەی منداڵدان زیاد دەکات لە سەرەتای سك پڕی و کاتی منداڵ بوندا، بەڵام (پرۆجسترۆن) ماسولکەکانی مناڵدان خاو دەکاتەوە بە درێژایی ماوەی سك پڕی.

چارەکی یەکەمی سەدەی بیست هۆرمۆنەکان یەك لە دوای یەك دۆزرانەوەو بەسەرچاوەی بەرهەم هێنان ناسران. لە چارەکی دووەمدا توانرا لە ڕووی پێکهاتەی کیمیاییەوە لە یەکتری جیابکرێنەوەو لە چارەکی سێیەمدا توانرا هەندێك لەو هۆرمۆنانە لە تاقیگەدا ئامادەبکرێن.

لە ساڵی 1949ی ز (هێنچ) توانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە توێکڵی ڕژێنی سەر گورچیلە دەربهێنێت و بەکاری بهێنێت لە چارەسەرکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان، پاش ئەوە کۆمپانیاکانی دەرمان دروستکردن دەستیان کرد بە پێش برکێ لە بەرهەم هێنانی ئەم هۆرمۆنە بەبڕێکی یەکجار زۆر. لە پاشا توانرا ئەم هۆرمۆنە بەڕێی کیمیایی دروست بکرێت.

لە ساڵی 1921 (بانتین) و (بێست) لە پێکهاتەی پەنکریاس، هۆرمۆنی ئەنسۆلینیان جیاکردەوەو لەساڵی 1926 (ئیبل) توانی ئەم هۆرمۆنە بەشێوەی کریستاڵ ئامادە بکات.

هۆرمۆن مادەی کیمیایین لە کوێرە ڕژێنەکانی ناو لەشی زیندوو بەبڕی زۆرکەم دەردەرێن، پاشان لە ڕێی خوێنەوە دەگوێزرێنەوە بۆ ئەو ئەندامانەی کە جێ مەبەستی ناردنیانن بۆ ڕێك و پێك کردنی کارەکانی، کەواتە هۆرمۆن خودی خۆی ناچێتە کارلێککردنەکانەوە وەکو ئەنزیمەکان، بەڵکو ئەرکی ڕێك خستنی کاری ئەندامەکان دەبینێت بە هەردوو جۆری هاندان و خاوکردنەوە.

میکانیزیمی کاری هۆرمۆنی:

ئەو ئەندامانەی کە جێ‌مەبەستی کاریگەری هۆرمۆنن، جۆرەها خانەی پێشوازیکەری تایبەتمەندی ئەو هۆرمۆنەیان لەسەرە، بۆ نمونە مناڵدان (Utrus) ئەندامێکە کەجێ

مەبەستی کاری هۆرمۆنی سێکسی مێیینەیە (Female sex steroid hormon) وەك ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن، خانەی پێشوازیکەری (Recepter cells) ئەم هۆرمۆنانە لە پەردەی ڕووپۆشی منالْداندا هەیە کە دەتوانێت یەك بگرێت لەگەلْ ئەم هۆرمۆنانە، بە هەمان شێوە ڕژێنی دەرەقی (Thyrid gland) ئەندامی جێمەبەستی هاندەری ڕژێنی دەرەقیە. کاتێك هۆرمۆنەکە لەگەلْ خانە پێشوازیکەرەکە یەك دەگرێت چالاکی خانەکە دەگۆڕێت بە دوو شێواز:

1–هاندان (stimulation) یان خەفەکردن (Inhibition) ئەو ئەنزیمانەی کە پێشتر لە خانەدا دروست بوون، وەك کاری هۆرمۆنی (ئیپنفرین)، کە ئەنزیمی (phosphorylase) چالاك دەکات بۆ شیتەلْ کردنی گلایکۆجین هەروەها ئەنزیمی (Lipase) چالاك دەکات بۆ شیتەلْ کردنی چەوریە سیانیەکان (Triglycerides) کە چەوری ئالْۆزە بۆ چەوری سادە لەهەمان کاتدا ئەنزیمی (Clycogen Synthetase) خەفە دەکات ك کاری کۆکردنەوەی شەکری ترێ (glucose)یە بۆ دروستکردنی گلایکۆجین، ئەمانە لە کاتێك ڕوودەدەن کە لەش وزەی وەرگیراوی لێ زیادەو سیستمی زیاد و کەمی ووزەی لەشی پێ ڕێك دەخرێت، کاتێك لەش وزەی زیاتری پێویستە گلایکۆجین دەبنەوە بە شەکری ترێ (glucose)، بەلاْم کاتێك ووزەی زیاتری ناوێت و گلوکۆز لە خوێن دا زیادە دەبنەوە بە گلایکۆجین کە شەکرێکی ئالْۆزە بۆ کاتی پێویست لە لەشدا هەلْدەگیرێت.

2–هاندانی ترشی (D.N.A) لەسەر بەرهەم هێنانی ترشە ڕایبۆزیەکان (R.N.A) لە ڕێگەی فۆتۆکۆپیکردنیەوە کە تایبەتە بەدروستکردنی پڕۆتینەکان کە ئەنزیم جۆرێکن لە پرۆتین. بەم کاری دروستکردنی پڕۆتینە لە ڕێی (R.N.A)ەوە دەوترێت وەرگێڕان (Translation)، کە لەسە ڕووکاری ڕایبۆزمەکان ئەنجام دەدرێت.

جیاوازی سروشتی هۆرمۆنەکان لە جیاوازی میکانیزمی کارەکانێتی کە بەندە لەسەر جیاوازی پێکهاتەی کیمیایی و کێشە گەردیەکەی. ئەو هۆرمۆنەی کە کێشی گەردی بەرزە وەکو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەردی سەر هێلکەدان کە پێی دەوترێت (Lutenizing hormon) پاش یەکگرتنی لەگەلْ پێشوازیکەرە تایبەتەکەی لە دەرەوەی خانەکەدا دەمێنێتەوە و ئەنزیمی (Adenylate) هان دەدات لە بەرگی خانەدا.

شێوازی دۆزینەوەو ڕێگاکانی لێکۆلْینەوەی هۆرمۆنەکان:

تێبینیکردن لەو نەخۆشانەی کە دووچاری تێك چوونی کاری کوێرە ڕژێنەکانیان بوون کاریگەری گەورەی هەبوو لەسەر دۆزینەوەو گرنگی ئەو ڕژێنانە لە ڕێك خستنی ئەرکە جیاوازەکانی لەش. مێژووی تۆمارکردنی نیشانەی زۆر میزکردن کە ئێستا پێی دەوترێت نەخۆشی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ 1500 سالْ پێش زاین، کە پزیشکەکان بگەڕێن بۆ ئەو ئەندامەی کە بەرپرسیارە لەم تێك چوونە بۆ ئەوەی چارەی بکەن، تا لە سالْی 1889ی ز هۆکاری نەخۆشیەکە گەڕێنرایەوە بۆ ڕژێنی پەنکریاس.

ئاژەلْی تاقیگە بەکاردەهێنرا بۆ لێکۆلْینەوە لەسەر کاریگەری گوشراوی ئەم کوێرە ڕژێنانە لەسەر لەشی زیندوو، هەروەها بۆ زانینی بڕەکانیان بە ڕێگای بایۆلۆژی کە تا ئێستا بەکاردەهێنرێت وەك ڕێگایەکی پێوەری بۆ دیاریکردنی ئاستی هۆرمۆنی جیاواز.

بڕینی کوێرە ڕژێنەکان بەکار نەشتەرگەری یارمەتی لێکۆلْینەوەی ئەرکەکانی دەدا. بەلاْم ئەم ڕێگەیە لەگەل ئەوەی گرانە پێوستی بە شارەزاییەکی زۆر هەیەو هەندێك ڕژێن چەند هۆرمۆنێکی بە ئەرکی جیاوازەوەی هەیە وەکو ڕژێنی ژێر مێشك (Pitutary gland) کە مەحالْە لێکۆلْینەوە لە هەریەکەی هۆرمۆنەکانی بکرێت لە ڕێگەی بڕینیەوە، مەگەر تازە هەندێك زانا توانیویانە کە بەڕێگەی بەکارهێنانی دژە تەنەکان (Anti bodies) کاریگەری هۆرمۆنەکانی دیکەی پێ هاوسەنگ بکەن لەناو لەشدا.

سەرچاوەکان:

1–فسلجة غدد الصم تأليف د.عباس عصفور الكفاوي.
2–خصوبة الاناث والأمراض التناسلية د. محمود عبدالرحمن و د. صلاح يوسف
3-The mode of action of hormones. Schauer R.

تاچ ئاستێك نەخۆشیەکانی قژ دەناسن؟

نوسینی: دکتۆر عەلی وەفایی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی پێست

بەشێوەیەکی سروشتی ڕۆژانە 50_100 تاڵی قژ دەوەرێن. موی سەر بایەخێکی دەرونی و کۆمەڵایەتی گرنگی هەیە کە وا پێویست دەکات بۆ ئەوانەی شارەزاییان لە بارەی نەخۆشیەکانی‌یەوە نی‌یە، ڕاپۆرتێك بخەینە پێش چاوییان تاوەکو بە جێبەجێ کردنی خاڵە باسکراوەکان بەرەنگاری نەخۆشیەکانی ببنەوە و هەموو کاتێك قژیان جوان و خۆش حاڵەت بێت

ا-سپی بونی موەکان:ـ

سپی بووبی قژ دەگونجێت لەتەمەنی پیری(کە ئاسایی‌یە) ویان زوو لە تەمەنی لاویەتی دا دەربکەوێت. زووسپی بوونی قژ تایبەتمەندیەکی بۆ ماوەیی‌یە کە گرانەوە ئەستەمە(جگە لە هەندێك باری ناوازە کە ئەمەش سنوردارە و کەمە) و بەگشتی دەرمان ناکرێت. تەنها ڕێگەیەك بۆ چارەسەری ڕەواڵەتی قژ بەکارهێنانی ڕنگی(بۆیاخ) ی موە.

خاڵێکی دڵخوشکەر بۆ ئەم جۆرە کەسانە ئەوەیە کە قژیان ناڕوتیتەوە(ناوەرێت) و تاتەمەنێکی زۆر دەمێنێتەوە. پەستانی دەرونی و بەکارهێنانی هەندێك دەرمان (وەکو کلورین) لە هەندێك باری سپی بونی پێش وەختی قژ کاریگەریان هەیە.

ب_مووخۆرکە:ـ

لەم بارەدا کۆتایی مو دو یان سێ لق دەبێت کە ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە لەوانە:. کاریگەری بە هێزی فیزیایی(شانەو سشوار کردن، مێش، هەڵدانەوەی قژ و هتد) یان هۆکاری کیمیایی ڕەنگکردن بەکارهێنانی شامپۆی نەگونجاو و هتد)، بەهۆی کاریگەری ئەم هۆکارانە بۆ قەدی موەکان لەدوای ماوەیەکی زۆر دەردەکەوێت، هەر بۆیە بە زۆری لەموی درێژ و ووشك(کە هەستیارترن) دەردەکەون. بۆ چارەسەری موخۆرکە پێویستە قژ ماوە ماوە کورت بکرێتەوە و بەکارهێنانی زەیتی زەیتون دەست بەجێ دوای خۆشتن بۆ کۆتایی موەکان کاریگەری باشی دەبێت

ج_کرێشی سەر:ـ

کرێش بریتی‌یە لەخانەی مردوی پێست کە هاوکات لەگەڵ دەردراوەکانی چەورییە ڕژێنەکان و پیسی ژینگە بەشێوەی پارچە پەڵە پەڵە لەسەر پێستی سەر و بەشی

سەرەوەی قژ دەردەکەوێت. کرێشی تەنك و کەم زۆر باوە و هۆکاری زۆری وەکو جۆری ڕێجیمی خواردن، دەردانی لە ڕادە بەدەری چەوری،هەستیاری مو بەرامبەر پاککەرەوەکان، ڕێژەی خەو، گۆرانی وەرزە و ناڕەحەتیە دەرونیەکان لە دروست بوونی کرێش دەوریان هەیە. لەم بارەدا کرێشی ووشك و بەشێوەیەی پێستی تەنك و بەڕواڵەتێکی تۆزێ سپییەکی مەیلەو خۆڵەمێشی لەسەر شانەکان و دەوروبەری دەردەکەون. کرێشی تەنك بو شۆرینی بە بەکارهێنانی شامپۆی دژی کرێش بەشێوەیەکی ڕێكوپێك شانە کردن کەم دەبێتەوە.

بەڵام حاڵەتی قورسی کرێش تێدا پێستی سەر زۆر چەورە(لە هەر 2 پیاو 4 ژن یەك نەفەر خاوەنی موی چەورە) خاوەنی کرێشێکی زەردی چڵکن دەبن، و هاوکات لەگەڵ خوران هەوکردن و هەستیاری پێست دەبن ئەم جۆرە کەسانە بە نەخۆش دادەنرێن کە هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ کەڕویەکی بێ زیان (کە لەباری ئاسایی دا لەپێستی هەموو مرۆڤێکدا هەیە بەبێ دروستکردنی بارێکی نەخۆشی). ئەم جۆرە کرێشە پێویستە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی پێویستەوە دەرمان بکرێت بەڵام ئەگەر نەتوانرا پەیوەندی بە پزیشکەوە بکرێت دەتوانرێت شامپۆی کیتۆکونازول 2_3 جار لەهەفتەیەکدا بەکاربهێنرێت(کەفی ئەم شامپۆیە پێویستە 5 خولەك لەسەر پێستی سەر بمێنێتەوە).

د- وەرین(ڕوتانەوەی) قژ

وەرینی قژ نیشانەیەکی ناڕەحەتکەر و بڵاوە کە زۆرینەی خەڵك لێی بەسکاڵان بەڵام لە ڕاستی دا زۆرینەیان خاوەنی وەرینی نائاسای مو نین.

بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە 50–100 تاڵی مو دەوەرێت کە ئەگەر هەموو ڕۆژێك سەر بشۆێت ئەوا ئەم ڕێژەیە بۆ 120–150 تاڵ زیاد دەکات، بۆ ئەوەی بزانیت وەرینی نائاسایی قژت هەیە، دەتوانیت نزیکەی 100 تاڵی موی سەرت بەدەست بگرێت و لەسەر خۆ ڕایکێشیت، ئەگەر ڕۆژی پێشتر حەمامت نەکردبێت(خۆت نەشۆردبێت) ئەوا لەباری ئاسایی 4_5 مو هەڵدەکەنرێت، بەڵام ئەگەر لەمە زیاتر بوو ئەوا پێویستی بەلێکۆڵینەوە و دەرمان هەیە.

وەرینی مو دەکرێت بە دوو بەشەوە:ـ

ا_هەندێك کات وەرینی مو بەهۆی نەخۆشیەوە دەبێت و بە نیشانەیەکی ئەو نەخۆشیە دادەنرێت، لەم بارە دا بەگشتی دەرمانی نەخۆشیەکە خۆنەویستانە هۆکاری چاك بوون و وەستانی ڕووتانەوەی مو دەبێت.

ئەونەخۆشیانەی دوبنەهۆی ڕووتانەوەی قژی لەم جۆرە بریتین لە:ـ

نەخۆشیەك کە هەوکردنی هەبێت، بەتایبەت لەگەڵ تای بەرز، چەندەها جۆری بەد خۆراکی و کەمی خۆراکە مادە بەتایبەت ئاسن(لە ژندا لە هۆکارە سەرەکیەکانی وەرینی موە) کەمی فولك ئەسید و کەمی پڕۆتینەکان. ناڕێکی هۆرمۆنی، وەکو ڕژێنی دەرەقی، زۆربەی نەخۆشیە درێژ خایەنەکان وەکو جۆرەکانی شێرپەنجە.ژەهراوی بوون بەئارسنیك، تالیوم دەرمانەکانی دژە مەینی خوێن و هەروەها بەکارهێنانی لەڕادەبەدەری ڤیتامینی A ‌‌‌E,، چارەسەری کیمیایی و ڕادیۆسیرەیی شێرپەنجەکان فشارە دەرونیەکان، لە دوای نەشتەرگەریە گەورە و درێژخایەنەکان، بەکارهێنانی درێژخایەنی درەمانە دەرونیەکان (وەك کاربامازپین و لیتیوم)، ئیندومتاسین (دەرمانی دژە ئازار)، جینتامایسین (ئەنتی بایوتیك)، ئاکوتان (دژی عازەبە) وارفارین (دژی مەینی خوێن)، برینی حەپی دژی دوگیان (سکپڕبون) دوای بەکارهێنانی درێژخایەن و بەردەوام.

لێرەدا ئەوەی گرنگە لە زۆربەی بارەکاندا وەرینی موو چەند مانگ دوای بەکارهێنانی هۆکارەکەیەوە دەست پێ دەکات، هەربۆیە زۆربەی کات دۆزینەوەی هۆکار بۆ نەخۆش توشی گرفتی دەکات.

لێرەدا باسی چەند باری تایبەتی وەرینی موو پێویست و گرنگە:

1–لە کاتی دوگیانی (سکپڕی)دا زۆربەی موەکان دەچنە قۆناغی گەشەی خێرا و هەر لەبەر ئەم هۆیەش تەمەنی موەکان زیاتر و وەرینی موەکان کەمتر و موەکان پڕتر دەبن.

دوای منداڵبون بە هۆی لەپڕ کەمبونەوەی هۆڕمۆنەکانی لەش لە کاتێکدا ژمارەیەکی زۆری موەکان دەچنە قۆناغی حەسانەوە و لە دوایشدا دەوەرن، هەر بۆیە وەرینی موەکان 3-5 مانگ دوای منداڵبوون ئاساییە و تەنها ئەو ژنە پێویستە ئاگاداری باری خۆراکی خۆی بێت بە تایبەت بە نیسبەت ئاسن، فولیك ئەسید و پڕوتینەکان.

2-هەندێك کات خانمان موەکانیان (قژیان) بە تەواوەتی بۆ دواوە بەلاستیك یان تەل توند دەیبەستن، پاڵەپەستۆو ڕاکێشان بۆسەر موەکانی پێشە سەر لە ماوەی درێژدا دەبێتە هۆی تەنك بونەوەی موی ئەم بەشەی سەر لە کچانی گەنج دا.

3-بەکارهێنانی زۆری سشوار، ڕەنگی مو، جێل، مێشکردن و بە کورتی هەر جۆرە دەستکاریەکی زۆری موەکان لە ماوەی درێژدا دەبێتە هۆی وەرینی مو.

4-بەرنامەی کەم کردنەوەی کێش، لەکەسێکدا کە بیەوێت لە ماوەیەکی کەم کێشێکی زۆر کەم بکاتەوە.

ب-هەندێك وەرینی مو خۆی لە خۆیدا نەخۆشیەکی جیاوازە:

1-وەرینی ناوچەی موەکان (Alopecia Areata)

ئەم نەخۆشیە هۆکارێکی ئاشکرای نییەو تەنها دەزانین کە نەخۆشیەکی بەرگری لەشیە، کە بەگشتی نەخۆش دەڵێت: ئەم وەرینە لە ماوەیەکی کەم (هەندێك جار چەند کاتژمێرێك) بەیەکجار موەکان دەگرێتەوە. ئەم نەخۆشیە پلەی جۆراو جۆری هەیە، بەشێوەیەك لە پەڵەی بچوك و خڕی بێ مو، سەر یا جەستە تا لەدەست دانی تەواوی موەکانی لەش دەگرێتەوە. ئەم بارە دەبێتە هۆی ترسێکی زۆر لای نەخۆش و ئەم ترسەش خۆی نەخۆشیەکە خراپترو ناهەموارتر دەکات، تەنها هۆکاری دۆزراوەی ئەم بارە دەگەڕێنرێتەوە بۆ پەستانە دەرونیەکان، ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشەکان لە خۆوە یان بە دەرمان چاك دەبنەوە. شایانی باسە کە زۆربەی چارەسەرەکانی ئەم بارە تەنها هانی گەشەی موەکان دەدات بەڵام لە وەرینی دوبارەی موەکان لە داهاتوودا پێشگری ناکات و دەرمان لەبەرەو پێش چونی نەخۆشیەکە کاریگەری نییە.

چارەسەری ئەم نەخۆشیە بریتیە لە هێدی کردنەوەی دەرون و خۆپاراستن لە فشارە دەرونیەکان (ئسترس)، بەکارهێنانی دەرزی کۆرتۆن وە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دیکەی هاندەری گەشەی موو پێویستە نەخۆش پەیوەندی بکات بە پزیشکی پسپۆڕی پێست و لەخۆوە دەرمان بەکارهێنان پارێز بکات و دەرمان بەکاربهێنێت تا ڕوانەوەی تەواوی موەکان بە ڕێك و پێکی.

سیر هەر لە کۆنەوە بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەکارهاتووە، بەڵام ئێستاکە بەهۆی بونی دەرمانی پێشکەوتوو و کایگەر و هەروەها دروست بوونی هەندێك باری هەستیاری توند بەهۆی بەکارهێنانی سیرەوە ئەوا بە کارهێنانی سیر ئامۆژگاری ناکرێت.

2-وەرینی موی ئەندروجنیك!

ئەندرو بە واتای نێر یا مردوو و جینیك بە واتای بۆ ماوەیی و بەیەکەوەش بە واتای مردنی بۆماوەیی (وەرینی موی بۆماوەیی)یە لە پیاواندا. هەرچەندە ئەم نەخۆشیە لە ئافرەتانیشدا بەرچاو کەوتووە لەبەرئەوەی خانمەکانیش بەڕێژەیەکی زۆر کەم هۆڕمۆنی پیاوانەیان هەیە. بڵاوترین هۆکاری وەرینی موو لە پیاواندا ئەم نەخۆشیەیە. چۆنیەتی بۆماوەیی ئەم نەخۆشیە بە وردی دیار نیە بەڵام بە تەواوی ڕوون و ئاشکرایە کە هۆکارەکەی بۆماوەییە.

پیاوان ئەم نەخۆشیە لە دایکیان و ئافرەتانیش لە باوکیان بۆیان دەگوازرێتەوە هەرچەندە ئەمەش بەشێویەکی ڕەها نیە.

دەست پێکردنی ئەم بارە لەسەردەمی ڕەسیوی (باڵق بونەوە) (نزیك 14-15) ساڵیەوە دەست پێدەکات کە تێیدا هۆرمۆنە سێکسیەکانی پیاوان (ئەندروجینەکان) دەست بە دەردان و چالاکی دەکەن و لە دوایشدا وەرینی موو لە سەرخۆ زیاد دەکات.

لە پیاوان، وەرینی موولە پێشی سەرەوە دەست پێ دەکات و مووەکان وردە وەردە باریك و کاڵتر دەبن و باری سروشتی خۆیان لە دەست دەدەن. ئەم گۆڕانکاریانەش دەبێتە هۆی بەرەو دواچونی هێڵی ڕوانی مو لە نێو چاواندا و نەخۆش لە دوای ماوەیەك توشی تاسی بوونی قژ دەبێت. لە خانمان دا هیچ کاتێك توندی وەرینی قژ ناگاتە ئاستی تاس بوونی وەکو پیاوان بەڵکو بە زۆری بەشێوەی تەنك بوونەوە و باریك بوونەوەی موەکان لە هەموو بەشەکانی سەر دەر دەکەون، ئەمەش بەهۆی بوونی هۆڕمۆنی ژنانەیە کە وادەکات بە تەواوەتی تاس نابن.

یەکێك لە بارەکان کە بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ وەرینی موی پیاوان دەبینرێت، پێست و موی چەورە، کە بەهۆی کاریگەری هاوکاتی هۆرمۆنی پیاوانە لەسەر سەلکی مووەکان (hair folicule) و زیادبوونی دەردانی چەوریە ڕژێنەکانە لە پێستدا. بەکارهێنانی هۆرمۆنی پیاوانە بۆ پەروەردەی جەستە دەبێتە هۆی وەرینی موی لەم جۆرە لە مرۆڤەکەدا.

بە ڕەچاوکردنی سەرچاوەی بۆماوەیی ئەم نەخۆشیە، بۆیە دەرمانی تەواو و هەمیشەیی، چارەسەری ئەم نەخۆشیە دەکرێتە دوو بەشەوە:

أ-یەك چارەسەری دەرمانی:

لەم بەشەدا دوو جۆر دەرمان هەیە، دەرمانی پێوانەیی (ستاندەر) و دەرمانی خۆماڵی.

لە جۆری یەکەمدا، گیراوەیی (مانیوکسیدیل و حەبی فیناسترایدن)، بێجگە لەم دو دەرمانە هیچ یەك لە دەرمانەکانی دی خاوەنی کاریگەری ناسراو و تەواونین. کاریگەری ئەم دوو دەرمانە (بەتایبەت) گیراوەی مانیوکسیدیل تەنها بە بەردەوامی دەمێنێتەوە و بەڕانی بەکارهێنانی وردە وردە لە پڕی موەکان کەم دەبێتەوە بۆیە بەکارهێنانیان پێوستی بە بەردەوامی هەیە بۆ بەکارهێنانی گیراوەیماینوکسیدیل کە بەخەستی (2٪،5٪) بێت دەبێت گیراوەکە لەسەر پێستی خاوێن و وشك بماڵرێت و لایەنی کەمی 4 کاتژمێر پێش و 4 کاتژمێر دوای بەکارهێنان نابێ بشۆرێت. دوای ماڵینی ئەم دەرمانە، سشوارکردن قەدەغەیە. ڕێژەی بەکارهێنان 30 دڵۆپە بۆ بەیانیان و شەوانە.

بۆ دەرکەوتنی کاریگەری پۆزەتیڤی ئەم دەرمانە پێویستە لایەنی کەم 4 مانگ و لایەنی زۆر 12 مانگ بەردەوام بەکاربهێنرێت. ئەوەی گرنگە لێرەدا ئاماژەی بۆ بکرێت لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانە، لەوانەیە لەسەرەتادا وا دەربکەوێت کە وەرینی موەکان بە ڕواڵەت خراپتر بوو بێت، بەڵام گرنگ نیە و وردە وردە کاریگەریە باشەکانی دەردەکەوێت. ئەم گیراوەیە لە کەسێکدا کە بەتەواوەتی موی نیە، سودی نیە. هەتا نەخۆش گەنجتر و ژمارەی موە کوڵکیەکانی زیاتربێت و ماوەی تاسیەکەی کەمتر بێت ئەوا کاریگەری دەرمانەکەش باشتر دەبێت.

کایگەرییە لاوەکیەکانی ئەم گیراوەیە بە زۆری (پێستی)ین و بریتین لە ووشکی، هەڵدانی پێست، خوران و سور بونەوەی پێست. هەندێك جاریش ئەم گیراوەیە دەبێتە هۆی زیاد بوونی موو لە دەم و چاو دا کە بە زۆری لە خانماندا ڕوو دەدات، بەڵام هیچ جێگای نیگەرانی نیە لەبەرئەوەی خۆی چاك دەبێتەوە.

حەبی فیناسترایید:

ئەم حەبە بە ڕێژەی 1 ملگم/ ڕۆژ دەرمانێکی تازەیە کە تەنها لە پیاواندا بەکاردەهێنرێت. لای کەمی ماوەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە ساڵێکە و دەرمانێکی بێ مەترسیە و کاریگەری لاوەکی نیە (کەمە).

ئەو خانمانەی کە موویان دەوەرێت بە زۆری ناڕێکی هۆرمۆنیان نیە، بەڵام بەبۆنی ئەم بارە (ناڕێکی هۆرمۆنی) لە تاقیکردنەوەی خوێنیان، درەمانی دژە هۆرمۆنی پیاوان وەکو: ئسپیرونولاکتون یان حەبی سپیروترون بەکاردەهێنرێت.

لە هەموو بارێکی ئەم نەخۆشیانە، نەخۆش پێویستە لە ژێر چاودێری پسپۆڕی پێست دا بێت و لە خۆوە دەرمان بەکارهێنان خۆی بپارێزێت.

ب-چارەسەر بە نەشتەرگەری:

لەم ڕێگەیە جۆرەها، ڕێگەی نەشتەری و چاککردنی مو ڕوانی مو هەیە. بۆ ڕوانی مو، لە بەشی پشتی سەر تاڵەکانی مو هەڵئەگیرین و بەڕێگەی تایبەت لە شوێنە تاسەکان دەیڕوێنن، ئەم موانە زیندون و وەکو مووە ئاساییەکان گەشە دەکەن و لایەکی دیکەوە لەبەرئەوەی تایبەتن بە شوێنێکی پێستی سەر کە هەرگیز ناوەرێن، بۆیە ئەم موە ڕوێنراوانە هەرگیز توشی وەرین نابن و ساڵەها دەمێننەوە.

لە ڕاستیدا ڕواندنەوەی موو تەنها دەرمانی تەواو و هەمیشەیی بۆ چارەسەری وەرینی موی ئەندروجینیك.

پەرچڤەی شێرکۆ عومەر حەمەد

گۆڤاری جوانان/ ژمارە 1768

تەلەفزیۆنێك دژی ئاو

کۆمپانیایەکی یابانی توانیویەتی تەلەفزیۆنێك دروست بکات کە لە ناو ئاودا کاردەکات، مەلەوان و دەریاوانەکان دەتوانن تەلەفزیۆنەکە لەگەڵ خۆیاندا بەرنە ژێر ئاوەوەو کاری پێ بکەن، تەلەفزیۆنەکە (ریمۆت) کۆنترۆڵی لەگەڵدایە و بە پاتری کاردەکات بۆ ماوەی 2 کاژێری لەسەر یەك. ئێستاش نرخی ئەو تەلەفزیۆنانە دەگاتە (5000) دۆلاری ئەمریکی.

کەناڵی فەزایی میسر

پەردەی کچێنی

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

پەردەیەکی ڕیشاڵی جیڕە دەرچەی دەرەکی خواروی زێ دەگرێت، هەردوو لچە بچوك دایان پۆشیوە و دەرناکەوێت. ئەم پەردەیە گەلێك شێوەی هەیە، لەوانە: ئەڵقەیی کە لە ناوەڕاستیدا دەرچەیەکی خڕ هەیە، قەبارەی ئەو دەرچەیە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، و ئەم شێوەیە لە نزیکەی 50٪ کچاندا هەیە، لە دوای ئەو پەردەی کەوانەیی هەیە، کە دەرچەکەی ناوەندی لە شێوەی کەوانەدایە، جۆرێکی دی پەردەی پەنجەرەیی، یا هێلکەییە کە ژمارەیەك دەرچەی ورد وردی تێدایە و زۆر لە پەنجەرە یا هێڵەك دەچێت.

هەندێك جار لە منداڵیدا ئەم پەردەیە تووشی هەوکردن دەبێت، هەندێك جاریش لە کچانی پێگەیشتودا، لە ئەنجامی تەواو پێ نەگەیشتنی هۆرمۆنەکانی مێدا، لەبەرئەوە زۆرجار بە ئاسانی دەکەونە بەر میکرۆبەکان و توشی پیسبون و هەوکردن دەبن، و هەندێك جار ئەم هەوکردنانەش دەبنە هۆی خوراندن، لەم بارەشدا لەوانەیە پەردەکە تووشی هەندێك برینداری ببێت و چەند دڵۆپێك خوێنی لێ بێت، ئەوە کچەکەش و کەسوکاری دەخاتە ناڕەحەتیەوە.

ئەوەش ڕوی داوە کە لەوانەیە کچێك لە دایك ببێت بەبێ ئەوەی دەرچەی پەردەکەی ببێت، و ئەمەش دەبێتە هۆی داخستنی زێ بە تەواوی کاتێك کچەکە دەگاتە تەمەنی کەوتنە سەرخوێن. خوێنەکە لەناو زێدا پەنگ دەخواتەوە و نایەتە دەرێ.. لەم بارەیەدا تەنها بەکارێکی نەشتەرگەری. لەلایەن پزیشکەوە چارەسەر دەکرێت کە کون یا دەرەچەکەی بۆ دروست دەکات. و ئەمەش پێویستی بەبڕوانامەیەك هەیە کە پزیشك دەیداتێ وەك سەلماندنی ئەو ڕاستیە بۆ دوایی.

هەندێك جاریش ڕوودەدات لە ئەنجامی کەوتنە خوارەوەی منداڵ، یاکچێکی پێگەیشتو، لە شوێنێکی بەرزەوە بۆ سەر تەنێکی تیژ بەتایبەتی لەکاتی سوار بونی پایسکیل یا ئەسپ، دەرەچەی پەردەکە زۆر فراوان بێت و توشی خوێن لێ چۆڕین ببێت و پێویستی بە نەشتەرکاری هەبێت.

هەموو ئەم حاڵەتانە وا دەکەن کە پزیشك پەنا بۆ دورینەوەی پەردەکە ببات، ئەمەش تا ئێستا شوێنی هێنان و بردنە تا چەند بڕوای پێ دەکرێت لەپاشەڕۆژدا. بەڵام جێی دڵخۆشی ئەوەیە کە ئەو دڕاندنە بە شێوەیەکی تەواو نین و کاریگەرییەکی زۆر بەجێ ناهێڵن، بە پێچەوانەی دڕاندن بە کاری سێکسی، ڕووشی داوە، کە پەردەی کچێنی هەندێك کچ،

لەشێوەی ئەڵقەیی دان، بەڵام دەرەچەکەیان بەسروشتی زۆر گەورەیە لەبەرئەوە لەکاتی لێنورینی پزیشکی دا، پزیشك بەئاسانی پەنجە دەباتە ناوە و بۆ لێنۆڕینی زێ بێ ئەوەی پەردەکە بدرێت. هەروەها ئەو کچانە دەتوانن هەندێك دەرمان هەر لەڕێگای زێوە هەڵبگرن بۆ نەخۆشیەکانی زاوزێ. بێ ئەوەی پەردەکەیان بدرێت، بەڵام وا باشترە کە هەرگیز لێۆرینی کچ لەڕێگای زێوە پێش شوکردن نەکرێت، بەڵکو ئەو لێنورینانە لەڕێگای کۆمەوە بکرێن. وا باشتریشە کچ هیچ دەرمانێك نەخاتە زێیەوە.

شەوی گواستنەوە:

ئەوەی باوە ئەوەیە کە لەشەوی بوکێنی یاگواستنەوەدا، لەڕێگای یەکەم کاری سێکسەوە، ئەو پەردەیە بدڕێت و لەئەنجامی ئەوەشدا چەند دڵۆپە خوێنێکی گەش بچێتە سەر جێگای نوستنەکە. لەڕاستیدا شێوە ئەڵقەیی ئەم پەردەیە لەشەوی یەکەمدا نابێتە هۆی خوێن بەربونێکی زۆرو چەند دڵۆپێکی زۆر بچوك خوێنی لێ دێت، تەنانەت هەندێك جار خوێنی هەر لێ نایەت، لەبەرئەوەی لەئەنجامی کارە سێکسیەدا نادڕێت و چوکەکە کە بەئاسانی بەدەرچەکەدا دەچێتە ژورەوە، بێ دڕاندن، ئەم پەردەیە لەزۆر جار دا دەمێنێتەوە تا منداڵبونی یەکەم، بە تایبەتی ئەگەر پەردەکە لە جۆری لاستیکی بوو کە زۆر جار لەکاتی کارە سێکسەدا دەکشێتە دواوەو نادڕێت.

بەداخەوە زۆرێك لەپیاوان، یا کەسوکاری کچ یا زاوا لە کۆمەڵی ئێمەدا ئەمە نازانن، سەرەڕای کاریگەری نەریت و خووی کۆمەڵایەتی لەگوند و لادێکاندا لەشەوی بوکێنیدا، کە چەند ژنێك لەدەرەوە چاوەڕێی(پەردەی روو سوری) دەکەن و زۆربەی جار ئەمە دەبێتە هۆی کێشەیەکی گەورە بۆ ئەو کەسانە و بەناهەق ئەو کچە بەسەزمانە تاوانبار دەکەن بەوەی پێش شوکردن بوە بە ژن. هەندێك جار کار لەمەدا ناوەستێت، تاوانی کوشتنیشی تێدا ڕوودەدات بێئەوەی لەوە بکۆڵینەوە بزانن هۆیە سەرەکییکە چییە؟!

هەروەها لەو کێشانەی ژن و مێردی تازە هاوسەر تێی دەکەون لەسەرەتادا ئەوەیە کەوا دەزانن عەیبێك لەژنەکەدا هەیە. یا تەسکیەك لە کۆئەندامی زاوزێدا هەیە یا لەپەردەی کچێنیدا،و لەزۆربەی ئەم حاڵەتانەشدا، هۆیەکە باری دەرونیی و ترس و هەڵچونە لەلایەن ژن و مێردەکەوە، ئەمەش پێویستی بەهێمن بونەوە و ئارامگرتنەوە هەیە،هەندێك جاریش وا پێویست دەکات حەبی هێورکردنەوە بەکاربهێن لەم بارەدا ئەوەی کارەکە ئاسان دەکات بەکارهێنانی هەندێك مادەی لینجە کە کاری چوونە ژوورەوەی چوك ئاسان دەکات. سەڕەرای ڕونکردنەوەی هەندێك باری کارەکە بۆ ئەم ژن و مێردە.

کەی پزیشك دەست لەکارەکە وەردەدات؟

لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا، ژن و مێرد سەرناکەون بۆ دەستپێکردنی ژیانێکی هاوسەری، ئەوسا ڕوو دەکەنە پزیشکی پسپۆڕ بۆ ڕاوێژ پێکردن، لەپاش لێنۆڕین پزیشك هەست دەکات کە دەرچەی پەردەکە زۆر بچوکە و نەرمی لەو پەردەیەدا زۆر کەمە، لەم حاڵەتەدا پێویستە کچەکە بێ هۆش بکرێت بە بێهۆشی گشتی بەڵام بۆ ماوەی چەند خولەکێك تا پزیشکەکە دەتوانێت بە ساکاری ئەو دەرچەیە گەورە بکات لە ڕێگای پەنجەوە. و زۆر بە دەگمەن پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە بەداخەوە زۆر جار لە ژێر فشاری کەسوکاردا پەنا دەبنەبەر نەشتەرکاری و ئەوەش لە پاشدا دەبێتە هۆی لاوازی ماسولکەکانی ئەو ناوچەیە و زیانێکی دواتری دەبێت.

لە هەندێك حاڵەتیش دا ڕوی داوە، کە لە ئەنجامی نەمانی ئەو پەردەیەدا و بۆ ڕزگارکردنی شەرەفی خێڵ و خێزانەکە پەنا ببەنە بەر ژنێکی مامان یا شارەزا کە ئەویش پێش ماوەیەك لە گواستنەوە، چیکڵدانەی مریشکێك لە شوێنی پەردەکە دادەنێت و خوێنی کەوتنە سەرخوێن لە پشتیەوە لەناو زێدا کۆدەبێتەوە، لە کاتی شەوی بوکێنیدا، بە کارە سێکیسیەکە چیکڵدانەکە دەچێتە دواوە و خوێنە کۆبوەوەکە بە خێرای دێتەدەرەوە بەوە شەرەفی کچەکە پارێزراو دەبێت!!!

لە هەندێك جاریش دا، بەتایبەتی لەناوچە میلیەکان و لادێدا، کاتێك گواستنەوەو بوکێتی بەئاشکرا لە ژورێکدا دەبێت زاوا دەپەشۆکێت و ناتوانێت کارەکەی بکات، (بەربوك) بە نینۆکی بە پەنجەو نینۆك یا بە کلیلی دەرگاکە کە لە نێوان پەنجەکانیدا دەیشارێتەوە بۆی دەدڕێنێت، زۆرجار لە نەشارەزای و پەلەپەلیدا، دەرچەی میز دەدڕێنێت و خوێنێکی زۆری لێ دێت تا ئەو ڕادەیەی کە کچە بەستەزمانەکە تووشی خوێن بەربوون دەبێت و بەپەلە دەیگەیەننە نەخۆشخانە و ڕوش دەدات لەبەر دوری ڕێگا گیان لە دەست بدات. زۆر دەگمەنە ئەم جۆرە خوێن لێ گیان لە دەست بدات.

لە نەخۆشییەکانی پەلەوەر:

کۆلێرای باڵندە

Fowl Cholera

دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار
کۆلیژی پزیشکی ڤێتیرینەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی: هەروەك چۆن نەخۆشی کۆلێرا لە مرۆڤدا زەرەرو زیانێکی گەورە بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت کە تووشی سك چونێکی بەردەوام و لەش ووشك بوونەوەی دەکات، بەهەمان شێوەش نەخۆشی کۆلێرای باڵندە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە زەرەروزیانێکی گەورە بە سامانی پەلەوەر و باڵندە دەگەیەنێت و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەم بونەوەی گۆشتی سپی لە بازاڕەکاندا چونکە باڵندە بەشێوەیەکی گشتی لە مریشك و قەل و قازو مراوی بە سەرچاوەیەکی گرنگی گۆشتی سپی دەژمێرێت کە ڕێژەیەکی باش پرۆتینی تێدایە.. لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە کارێکی پێویستە.

نەخۆشی کۆلێرای باڵندە نەخۆشییەکی زۆر بڵاوە و لە هەموو وولاتێکی جیهاندا هەیە و تووشی باڵندەی ماڵی دەبێت لە مریشك و قەل و قازو مراوی و هەروەها تووشی باڵندەی کێویش دەبێت و دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆر لێیان، لەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتیرنەری چەند ناوێکی دیکەی هەیە لەوانە:

1-Avian Chololera
2-Avian Pasteurellosis
3-Avian Hemorrhagic Septi Caemia

بەپێی سەرچاوەکان نەخۆشی کۆلێرای باڵندە زیاتر لە کۆتایی وەرزی هاوین و پاییز و زستان لە ناو باڵندەدا بڵاو دەبێتەوە و تەشەنە

دەکات و سەلێمنراوە کە قەل وەك باڵندەیەکی ماڵی لە باڵندەکانی دی زیاتر هەستیارترە بۆنەخۆشییەکەو مریشکی پێگەیشتووش لە مریشکی تەمەن پچوکیش هەستیارترە.

کورتەیەکی مێژوویی:

بۆ یەکەم جار لە وڵاتی فەرەنسا لەلایەن زانا (Chabert) لە ساڵی (1782ز) و زانا (Mailet) لە ساڵی (1836) ئەم نەخۆشییە ناونرا (کۆلیرای باڵندە) و زانا Huppe لە ساڵی 1886ز ناوی نا (Hemmorragic septicemia) و لە ساڵی 1900ز (Lignieres) ناوی نا (Avian Pasteurellosis).

لە ساڵی 1851 (Benjamin) وەسفێکی زانستیانەی باشی نەخۆشی کۆلیرای باڵندەی کرد.

–لە ساڵەکانی 1877 و 1878 ز هەردوو زانایان Perroncitoو Semmer لە ڕوسیا توانیان تێبینی هۆکاری نەخۆشییەکە بکەن کە بەکتریایەکەو سەلماندیان کە شێوەی خڕی هەیە.

–پاستۆریش توانی هۆکاری نەخۆشی کۆلیرای باڵندە دیاری بکات و هۆکارەکەی بەکاربهێنت لە تاقیکردنەوەکانی دا بە مەبەستی پرۆسەی کوتاندن و دروستبوونی بەرگری.

هۆکاری نەخۆشی کۆلیرای باڵندە:

هۆکاری نەخۆشی کۆلیرای باڵندە دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەك کە پێی دەوترێت Pasteurella multocida لە سیفەتە گرنگەکانی ئەم بەکتریایە:

–لە کۆمەڵەی (G^-)بەکتریای نەگەتیڤی ڕەنگی گرام.

–توانای جوڵەی نییە.

–توانای دروست کردنی سپۆری نییە.

–توانای گەشەکردنی هەیە بەبون و نەبونی ئۆکسجین.

–توانای گەشەکردنی هەیە لە (37پ.س)

–بۆ دەرمانی دژە ژیانی کۆمەڵەی پەنسلین زۆر هەستیارە.

–توانای دروستکردنی کەپسوڵی هەیە.

–توندو تیژی (Viru lence) بەکتریاکە بەندە لەسەر جۆری بەکتریاکە (Strain) و جۆری خانەخوێکە و بارودۆخی بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکە.

–توانای بەرهەم هێنانی ژەهری هەیە لە جۆری (Endotoxin) کە ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە توندوتیژی نەخۆشییەکە لە باڵندەدا، کە لە ڕووی کیمیاییەوە پێکهاتووە لە (Phosphorylated lipo-polysaccharide).

خانەخوێی نەخۆشی کۆلیرای باڵندەو چۆنیەتی نەخۆشبوون (patho genesis):

نەخۆشی کۆلیرای باڵندە هەروەك شۆڕشی نەخۆشی لە جیهاندا بڵاودەبێتەوە بە تایبەتی لە نیوەی دووەمی سەدەی هەژدەیەم دا لە ئەوروپا زیانێکی زۆر گەورەی بە باڵندەو پەلەوەری ئەو کیشوەرە گەیاند. نەخۆشی کۆلیرای باڵندە تووشی باڵندەی وەکو قەل و مریشك و قاز و مرواری دەبێت و هەروەها تووشی جۆرەکانی دیکەیباڵندەش دەبێت وەکو باڵندەی نێچیر و باڵندە یارەکان و باڵندە کێوییە جۆربەجۆرەکان.

پەلەوەر بە شێوەیەکی گشتی تووشی نەخۆشی کۆلیرای باڵندە دەبن و لە پێشی هەموویانەوە قەل بە هەموو تەمەنەکانەوە لە جۆرەکانی دیکەی پەلەوەر هەستیارترە بۆ نەخۆشییەکە و تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە بەکتریای نەخۆشی کۆلیرای باڵندە دەبێتە هۆی لەناوچوونی 90–100٪ی قەلی پێگەیشتوو لە ماوەی (48) کاتژمێردا.

لە مریشکدا نەخۆشییەکە زیاتر تووشی تەمەنە گەورەکان دەبێت وەك لە تەمەنە پچوکەکان و مریشکی خوار تەمەنی شازدە هەفتە زیاتر بەرهەڵستی نەخۆشی کۆلیرای باڵندە دەکات و کەمتر هەستیارترە بۆ بەکتریای نەخۆشییەکە.

قازو مراویش لەو باڵندانەن کە زۆر هەستیارن بۆ نەخۆشی کۆلیرای باڵندە و دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆر لەو باڵندانە و هەندێك جار دەگاتە (50٪).

باڵندە ئاویەکان و باڵندەکانی باخچەکانی ئاژەڵیش هەستیارن بۆ نەخۆشی کۆلیرای باڵندە و ساڵانە زەرەروو زیانێکی گەورەیان پێ دەگات بە تایبەتی لە وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا.

گەلێك فاکتەر ڕۆڵی گرنگی هەیە لە بڵاوبونەوە و تەشەنەکردنی نەخۆشی کۆلیرای باڵندە لە نێوباڵندەکاندا:

1–فاکتەری ژینگە هەروەك گۆڕانی کتوپڕ لە ئاووهەوای دەوروبەردا.

2–خۆراك: کەمی خۆراك هۆکارێکی ڕێگە خۆشکەرە بۆ بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکە.

3–جۆری خانەخوێکە (جۆری باڵندەی تووشبوو).

4–جۆری بەکتریاکە (ئاستی توندوتیژی بەکتریاکە).

5–ئاستی بەرگری لەشی باڵندەکە.

بەکتریای نەخۆشی کۆلیرای باڵندە لە کۆئەندامی هەناسەی باڵندەکەوە تووشی باڵندە دەبێت و زیاتر لە لینجە پەردەی گەرووەوە یان بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەوە

کۆلێرای باڵندە

دەچێتە لەشی باڵندەکەوە یان هەندێك جار لە ڕێگەی پەردەی پێڵووی چاوی باڵندەکەوە یان لە ڕێگەی پێستی بریندارەوە دەچێتە لەشی باڵندەکەوەو لە دواییدا بەرەبەرە بەهەموو لەشدا بڵاودەبێتەوە و دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی هێندێکی زۆر لە ژەهری (Endotoxin) کە کاردەکاتە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەشی باڵندەکەو مردنی شانەو خانەکانی لەش و مرداربونەوەی باڵندەکە.

نیشانەکان (Signs):

نەخۆشی کۆلێرای باڵندە بە شێوەیەکی سەرەکی دوو شێوە نەخۆشی هەیە:

یەکەم/ شێوەی تیژ (Acute form)

زۆرجار باڵندەی توشبوو لەم شێوەیەدا بە مردارەوەبوی دەبینرێت واتە لە نیشانە سەرەکیەکانی شێوەی تیژی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە ، باڵندەکە کتوپڕ مرداردەبێتەوە، بەڵام هەندێك جار چەند نیشانەیەك لەسەر باڵندەی توشبوو دەبینرێت پێش مرداربونەوەی بە چەند کاتژمێرێك لەوانەش:

—پلەی گەرمی لەشی باڵندەی تووشبوو بەرز دەبێتەوە.
—لە خواردن دەکەوێت و کێشی کەم دەکات.
—پەڕەکانی زۆر گرژ دەبێت و کزدەبێت.
—ئاو لە دەمی باڵندەکە دێتە خوارەوە.
—تووشی سك چوون دەبێت و ریقنەی شل دەبێت و ڕەنگی سەوزباو دەبێت.
—بەخێرایی هەناسە دەدات.
—پێش مرداربونەوەی باڵندەکە سەری باڵندەکە بە تایبەتی پۆپنەو گوارەی باڵندەکە شین هەڵدەگەڕێت (Cyanosis).
—ئەو باڵندانەی توانای بەرهەڵستی کردنیان هەیە بەلاوازی دەمێننەوەو لەشیان ووشك دەبێتەوە.

دووەم/ شێوەی درێژخایەن Chronic form:

ئەم شێوەیەی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە لە دوای شێوەی تیژی نەخۆشییەکەوە دەست پێدەکات یان بەهۆی تووشبوونی باڵندەکە بە جۆرێك لە بەکتریا کە کەمتر توندوتیژبێت (Low uirulence).

نیشانەکانی ئەم شێوەیەی نەخۆشیەکە زیاتر جێگەییە واتە تووشی بەشێك لە لەشی باڵندەکە دەبێت وەکو ئەوەی دەبێتە هۆی ئاوسانی گوارەی باڵندەکە یان لاقەکانی یاخود جومگەی باڵەکانی یان ژێر پێی باڵندەکە.

—هەندێك جار تووشی هەناسە توندی دەبێت.
—پەردەی پێڵوی چاوی باڵندەکە هەو دەکات.
—سەری باڵندەکە دەسوڕێت (Torticollis)
—و لە نیشانە دیارەکانی دوای مرداربونەوەی باڵندەی تووشبوو، بەشێوەیەکی گشتی ئەندامەکانی لەش سوور هەڵدەگەڕێت (Hyperemia) و جگەری باڵندەکە بە قەبارە گەورە دەبێت.

گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە:

باڵندەی توشبوو بە نەخۆشی کۆلێرای باڵندە لە شێوەی درێژخایەن (Chronically infected birds) بەسەرەکیترین سەرچاوەی گواستنەوەی نەخۆشییەکە دادەنرێت لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دی، و بەپێی سەرچاوەکان هەڵگری نەخۆشییەکە لەباڵندەی بە تەمەن توانای هەڵگرتنی بەکتریای نەخۆشییەکەی هەیە بۆ ماوەی ساڵێك کە ئەمەش بێ گومان بە سەرچاوەی بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکە دادەنرێت.

—هەندێك لە ئاژەڵەکانی وەك مانگاو مەڕو بەراز دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە چونکە توانای هەڵگرتنی میکرۆبەکەیان هەیە.
—بەهۆی مێش و مەگەزەوە دەگوێزرێتەوە.
—بەهۆی مرۆڤەوە نەخۆشییەکە دەگوێزرێتەوە.
—بەهۆی ئاوی پیس بووە دەگوێزرێتەوە.

دیاریکردنی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە:

دیاریکردنی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە بەندە لەسەر

—مێژووی نەخۆشییەکە.
—نیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە.
—بەهۆی تاقیگەوە.

چارەسەرکردن وکۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکە:

نەخۆشی کۆلێرای باڵندە بەهۆی بەکارهێنانی دژە ژیانەکان (Antibiotics) وە چارەسەر دەکرێت وەکو ستریتوماسین یان پەنسلین یان کلۆرتتراسایکلین، هەروەها بەکارهێنانی (Antibacterial Chemo therapy) وەکو سلفۆنەماید (Sulfonamides)، و زۆر بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بە بەردەوامی دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەکتریای نەخۆشییەکە توانای بەرگریکردنی (Resistance) لەلا دروست دەبێت.

مەبەستی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە پێویستە ڕێوشوێنێکی زانستیانە بگیرێتە بەر بۆ بەخێوکردنی پەلەوەر لەبەڕێوەبردن و پاك و خاوێن ڕاگرتنی پێویستییەکانی هۆڵی بەخێوکردن و جیاکردنەوەی ئەو پەلەوەرانەی کە تووشی نەخۆشییەکە بوون.

لە هەندێك ووڵاتی جهاندا پەلەوەرەکان دەکوترێن بە ڤاکسینی نەخۆشی کۆلێرای باڵندە.

سەرچاوەکان:

جگەرەکێشان

رۆژانە 10 هەزارکەس دەکوژێت

هۆزان جەمال

جگەرە نزیکەی 500 پێکهاتەی کیمیایی ژەهراوی تێدایە کە ڕێژەکانیان بەپێی جۆری جگەرەکە دەگۆڕێت بەڵام مادەی کارا هەمیشە نیکۆتینە. کاتێک خەڵک جگەرە دەخۆن یان جگەرەی ئاسایی یان سەبیل یان سیگار دەکێشن بۆ ئەوەی بزانین دوکەڵەکەی چۆن لە لەشدا هەڵدەمژرێت پێویستە بە هەندێك لە خەسڵەتەکانی ئەو دەوکەڵە تفتە ئاشنا بین کە لە جگەرە یان سیگار یان سەبیلەوە دەردەچێت، لەبەرئەوەی ئەو نیکۆتینەی کە تێیدایەتی بۆ ئایۆن ناگۆڕێت هەروەها لە چەوریدا دەتوێتەوە ئەم دوکەڵە بە ئاسانی لەلایەن لینجە پەردەی دەمەوە دەمژرێت و پاشانیش ئالودەبووی سیگار یان سەبیل نیکۆتینەکەی دەت دەکەوێت بەبێ ئەوەی دوکەڵەکە هەڵمژێت، ئەمەش هۆکاری نزمی ڕێژەی مردوان لە نێو ئالودەبووانی سیگارو سەبیل بە شێرپەنجەی سییەکان لێکدەداتەوە. بەڵام دوکەڵی جگەرە بە تەواوەتی جیاوازە چونکە ئەمیان لە چەوریدا ناتوێتەوە بەڵام لە ڕێگەی لینجە پەردەی ناودەم هەڵدەمژرێت، بەم شێوەیە بڕێکی گەورەی نیکۆتین هەڵدەمژرێت، ئەمەش هۆکاری بەرزی ڕێژەی شێرپەنجەی سییەکان لە نێو ئالودەبووانی جگەرە لێکدەداتەوە.

سێ پێکهاتە سەرەکییەکەی جگەرە:

مادەی یەکەم/نیکۆتین کە دەبێتە هۆی خێراکردنی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئاگادارکردنەوەی ناوەندی هەناسەدان، کەمبونەوەی میزکردن، بەخەبەرهێنانی یان چالاککردنی ناوەندی ڕشانەوە لە کۆئەندامی دەماردا، کپکردنەوەی ناوەندەکانی برسێتی لە مێشکدا هەر لەبەرئەوەشە ئەو کەسەی کەواز لە جگەرەکێشان دێنێت خواردن زۆر دەخوات و تووشی قەڵەوی دەبێت. لەکاتی وەرگرتنی دۆزە پچوکەکاندا نیکۆتین مێشك چالاك دەکاتەوە بەڵام لە کاتی زیادکردنی بڕی نیکۆتین پێچەوانەکەی ڕوو دەدات چونکە هەڵمژینی بڕی زۆری نیکۆتین دەبێتە هۆی دابەزینی چالاکی مێشك.

مادەی دووەم/ یەکەم ئۆکسیدی

کاربۆن گازێکی ژەهراوییەو لە کۆزەری ئۆتۆمبێلیشدا هەیەو خانەکان لە بڕی پێویست و تەواوی ئۆکسجین بێبەش دەکەن هەروەها دیواری خوێنبەرەکان دوچاری تێکچوون دەکەن و بەمەش شلەمەنییەکان تێیدا کۆدەبێتەوەو کۆلیسترۆڵ دەنیشێت و کارەکەش بە خێرا ڕەقبوونی خوێنبەرە کە کۆتایی دێت.

مادەی سێیەم/ قەتران کە مادەی بەرپرسە لە توشبوون بە شێرپەنجەی سی، چونکە قەتران خانەی چیکڵدانۆچکە هەواییەکان دوچاری تێکچوون دەکات.

لە مەترسییدارترین ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی جگەرەکێشانەوە ڕوودەدەن، نەخۆشییەکانی خوێنبەری دڵ و جەڵتەو نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەیە کە لە شێوەی هەوکردنی بۆریچکە وردەکانی هەوا یان شێرپەنجەی سییەکاندا یان برینی گەدەو دوانزەگرێ و نەخۆشییەکانی پوك و دەم و لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری و زووپیربووندا بێت. ئالودەبوون بە جگەر کێشانەوە دوولایەنی هەیە، لایەنێکی ئەندامی و لایەنێکی دەروونی . لایەنە ئەندامییەکە کە کایگەری توندی نیکۆتینە لەسەر کۆئەندامی دەمار، بەڵام لایەنی دەروونی خۆی لەو خوو دابوونەریتەدا دەبینێتەوە کە کەسی جگەرکێش لە کاتی جگەرەکێشاندا جێبەجێی دەکات وەك دەرکردنی جگەرە کە لە پاکەتەکەیی و خستنە ناو دەم و پاش داگیرساندنی، ئەم جوڵانە هەمووی ئەو نائارامییە لەلای ئەو کەس کەم دەکاتەوە کە فێری جگەرەکێشان بووەو ڕاهاتووە لە سەری.

جگەرەکێشان یەکێکە لە کلیلەکانی ئەو سێ نەهامەتییەی کە ژیانی مرۆڤ هەراسان و ناخۆش دەکات: هەژاری و نەزانین و نەخۆشی. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ئامارێکی مەترسیداردا جەختی لەو وتەیەی سەرەوەکردو ڕایگەیاند کە بەرهەمەکانی توتن زیاتر لە 400 ملیۆن کەسی جگەرکێشی لەم 10 ساڵەی دواییدا لەنابردووە!!

ئەگەر گۆڕان لەڕوشتی مرۆییدا ڕوونەدات ئەوا وا پێشبینی دەکرێت ساڵانە توتن 10 ملیۆن کەس لە ماوەی سی دەیەی داهاتوودا بکوژێت، چونکە لە ڕاستیدا جگەرەکێشان بەتێپەڕبوونی کات و لەماوەی چەند ساڵێکدا کارێکی هێندە خراپ دەکاتە سەر مرۆڤایەتی کە خراپترین جەنگ لە جیهاندا نایکات بەڵام قوربانییەکان تاك تاك دەکوژرێت بەبێ ئەوەی کەس تێبینی بکات.

چونکە هەندێك کەس لە بەهاری تەمەنیاندا دەکوژێت یان هەندێکی دیکە دوچاری نەخۆشی دەکات و دەبێتە بارگرانی بەسەر شانی خێزانەکەیی و پارەیەکی زۆر بۆ چارەسەرکردنی خەرج دەکەن، سەرەڕای ئەوەی حکومەتەکان بە هەزارەها بەڵکو بە ملیۆنەها دۆلار بۆ ئەو نەخۆشانە خەرج دەکات کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە دوچاری نەخۆشی بوونەتەوە، هەروەها بە هەزارەها ملیۆن دۆلار زەرەر دەکات بەهۆی دەست لەکارکێشانەوەی ئەو کرێکارانەی بەهۆی نەخۆشییەوە یا واز لەکاردەهێنن یان مردون شوێنەکانیان بەتاڵ دەبێت. مەترسییەکان تەنها لەوەدا کۆنابنەوە کە کەسێکی هەژار و کەم دەرامەت ناتوانێت گونجانێك لەنێو پێداویستیەکانی ماڵ و خێزانەکەی لەگەڵ مەسرەفی جگەرەکێشانەکەی بکات، بەڵکو لەوە تێپەڕدەبێت، ئەو کەسەی دەوڵەمەند و بودجەکەی باشە هیچ ڕێگەیەك نایەتە بەردەم جگەرە کێشانەکەیی‌و جگەر کڕینی بەڵام هێندە توشی گیروگرفتی تەندروستی دەبێت کە پێویستی بە بڕی گەورەی داراییە بۆ چارەسەرکردن. زیانە مادییەکانی جگەرەکێشان تەنها لەو بڕە پارەیەدا نییە کە جگەرەکەی پێ دەکڕرێت وەك لوتکەی ئەو شاخە سەهۆڵینەی کە لەسەر ڕووی ئاوێك دەبینرێت وایە کە تەماشاکەر تەنها ئەو بەشەی دەبینێت چونکە بەشەکانی دیکەی فرە لقەو ڕەگەکانی لە قوڵایی ئاوەکەدا بە هەموو لایەکدا درێژبوونەتەوە و نابینرێن.

چونکە جگەرەکێشان کاردەکاتە سەر ڕێکوپێکی جەستەیی و تەندروستی گشتی و ڕێگە خۆش دەکات بۆ زۆرێك لە نەخۆشی هیلاککەر وەك نەخۆششەکانی دڵ و سییەکان و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و شێرپەنجە. ئەوەی جگەرەکێش خەرجی دەکات و پەیوەندی بە جگەرەکێشانەوە هەیە، کرێی پزیشك و پارەی لێنۆڕین و نرخی دەرمانیش دەگرێتەوە، سەرەڕای

دابڕانی لە کارەکەیی و بڕینی موچەی ئەو ماوانەی نەخۆش بووەو کاری نەکردووەو کەمبوونەوەی بەرهەم. هەروەها هەندێك جار جگەرەکێشان ڕێگە لەبەردەم ئالودەبوون بە مادە سڕکەرەکانەوە (بێ هۆشکەرەکان) خۆش دەکات، چونکە زۆربەی کات کەسی ئالودەبوو لە سەر بێ سڕکەرەکان جگەرەش دەخوات یان پێشتر خواردوویەتی، چونکە جگەرەکێشان یەك پێپلیکانەی قاچ خلیسکانە بەرەو نشێوی ئالوودەبوون، هەندێك کەم لەم پێپلیکانەدا دەوەستێتەوە یان ئارەزووی کەوتنە ناو گۆمەکە دەکات بە تەواوەتی و بەرەو ئالودە بوون لەسەر مادە سڕکەرەکان بەردەوام دەبێت. ئامارەکان ئاماژە دەدەن کە لە 7.2٪ی بودجەی خێزان بۆ جگەرەکێشان خەرج دەکرێت لە بەرامبەر 4٪ بۆ خۆراك و ئەمەش شەڕو ململانێی لەناو خێزانەکە دروست دەکات و بە تێپەڕبوونی کات بارەکان ئالۆزدەبن. کۆمپانیاکانی توتنیش کەمێك ئارام نابن و ناوەستن لە خەرج کردنی سالانە زیاتر لە 4 ملیار دۆلار بۆ ریکلامی بەرهەمەکانیان و زیاتر فرۆشتنی لە سەر هەموو بستێکی زەوی و سالانە 4 ملیۆن مرۆڤ بەهۆی زیانەکانی جگەرەکێشانەوە گیانیان لە دەستدەدەن. ئەو دێڕەش کە دەڵێت جگەرەکێشان زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت لە نێو ڕەنگە ئالۆوالاکانی ئەو ریکلامانەی بۆ جگەرەکە دەکرێت ون دەبێت و ناخوێندرێتەوە، ئەگەر ئەو کۆمپانیایانە بەچاوێکی دادپەروەرانەوە بیانڕوانیایە ئەوا چالاکییەکانیان بۆ بەرهەمهێنانی خۆراك و دەرمان دەگۆڕێت.

کەشێکی ژەهراوی بوو!!

قوربانیانی جگەرکێشان و کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی جگەرە تەنها ئەوکەسانە نین کە خۆیان جگەرەکە دەکێشن بەڵکو ئەوانەشە کە بەناچاری دوچاری کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی جگەرەکێشان دەبنەوە، چونکە بەردەوام هەناسە وەردەگرن و دەیدەنەوە لە کەشێکی هەوایی ژەهراوی بە نیکۆتین و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و قەتران و چەندەها مادەی بکوژی دیکە. جێگەی ئاماژەدانە زۆرێك لەوانەی ئالودەی جگەرەکێشان بوون نایانەوێت واز لەم نەریتە بهێنن لە ترسی ئەوەی نەوەك توشی قەڵەوی بن لە پاش وازهێنان.

لەلایەکی دیکەوە بەردەوام بوون لەسەر وەرگرتنی توتن دڵ تەنگییەکی دەروونی لەگەڵدا دەبێت و لە شێوەی نا ئارامی و هەستکردن بە گوناهدا دەردەکەوێت یان بەدزییەوە خواردنی جگەرەی لێدەکەوێتەوە یان ڕەخنە لەو کەسانە دەگرن کە دژی ئەوەن جگەر بکێشن.

کاتێك تێکچوونە جەستەییەکان پەیوەندییان بە بەکارهێنانی توتنەوە دەبێت، پێویستە پزیشکەکان ڕۆڵی توتن لە ڕوودانیاندا دیاری بکەن و بزانن هۆکاری سەرەکییە یان یارمەتیدەرە و ئەمەش پێویستی بەراوێژی پزیشکانی دیکە هەیە پێش ئەوەی بڕیار لەسەر ئەوە بدرێت کە توتن بارەکەی دروستکردووە یان نا. توێژینەوە نوێیەکان جەختیان لەو راستییە کردووە کە هیچ جێگەی گومانی تێدایە نەماوە ئەو ژنانەی حەبی منداڵ نەبوون یان ڕێگەگرتن لە منداڵ بوون بەکاردەهێنن و جگەرەش دەخۆن، ڕووبەڕی توشبوون بە جەڵتەی مێشك و خوێنبەری تاجی دڵ دەبنەوە سەرەڕای توشبوونیان بە تۆپەڵ بوونی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قاچیاندا.

هەروەها پەیوەندییەکی باوەڕپێکراو لە نێوان جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی و کحولەوە هەیە. بەکارهێنانی توتن زیاد دەکات هەرچەندە وەرگرتنی مادە کحولییەکان زیاد بکەن یان زیاتر بخورێنەوە. تێبینی کراوە ڕێژەیەکی گەورەی ئەوانەی جگەرە دەکێشن بڕی لە بیرەو شەراب خواردنەوە کحولییەکانی دیکە دەخۆنەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کەجگەرە ناکێشن.

تێکچوونە دەروونییەکان:

زۆربەی کات جگەرەکێشان لە تەمەنێکی زوودا دەست پێدەکات لەنێو کچان و کوڕانی هەرزەکاردا زۆر باوەو زۆربەی ئەوانەش دوچاری نیشانەکانی ئەو حاڵەتە دەبن کەسێك واز لە درەمانێك دەهێنێت لەسەری ڕاهاتبێت. هەر کەوازیان لە جگەرەکێشان هێنا. نیشانەکان زۆربەی کات لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا دەردەکەوێت و چەند ڕۆژێك یان هەفتەیەك دەخایەنێت.

لە ڕاستیدا هەندێك لەوانەی جگەرەیان کێشاوە و وازیان لێهێناوە لەپاش چەند سالێك زۆر ئارەزووی گەڕانەوە بۆ

بۆچی ژن ومێرد بەنامۆیی لەیەکتر دەمێننەوە

سەرهەند محەمەد

کاتـەکان تێپـەڕدەبن، ژن ومێـرد تیایـدا هەسـت دەکـەن هێشتا لە هەندێك باردا بەیەکتری نامۆن.

ئەمـەش شـتێکی سەرسـوڕهێنەرو ناڕەحەتـە، چـونکە هەریەك لە ژن و مێرد کاتێك دەچنە جیهانی هاوسەرییەوە، لە ئەوپەڕی بڕوادا وا چاوەڕێ دەکەن کە بەشداری یەکتری بکەن لە قوڵترین بیرو هەستیاندا، و هەر یەکەشیان هیوای ئەوەیە کە بەشێوەیەکی تەواو لەوی دی بگات.

ژن‌ومێـرد هەمیشـە لـەو هەوڵـەدان کـە زانیـاری تـەواوی لەبارەی هەموو شتەکانی ئەوی دیەوە هەبێت، بەڵام ئەمە– لە هەندێك کات و بای تایبـەت دا– دەبێتـە هـۆی ناڕەحەتیـەکی زۆر بۆیـان، کاتێـك یـەکێکیان هەسـت دەکـات، ئەوکەسـەی بەگیان و دڵ خۆشی دەوێت لە یەکێك یا زیاتری لایەنەکاندا هێشتا تەمو مژاوییە بۆی.

بۆ ژن ومێرد زۆرگرانە بە تەواوی ئەوەبزانن یا فێربن کـە ئەوی دی بەچی ناڕەحەت دەبیت و چ شتێکی زۆر لاناخۆشەو بەچی زۆر پەست دەبێت.

لە گەلێك لـەو تاقیکردنەوانـەی کـە زانایـانی کۆمەڵناسـی کردویانە، مێردەکان توانیویانە تا نیوەی تەواوی ئەو شتانە دەستنیشان بکەن کە لای ژنەکانیان خۆشەویستە. بۆ نمونـە لە یەکێك لـە تاقیکردنەوەکانـدا 25 مێـرد و 25 ژنیـان هێنـا هـەر کۆمـەڵێکیان لـە هـۆڵێکی جیـادا، لـە پاشـدا کۆمـەڵێك دیاریـان پیشـان دان: جلـی نـاوەی ژن، دەسـتکێش، ڕەفتـە، پشتێن، جانتا.. بۆن هتد.. داوایان لە هەریەکەیان کرد، بزانن هاوسەرەکەیان لەوشتانە حـەزی لـە چی‌یە؟، هیـچ یـەکێك لـە مێردەکـان بـە تـەواوی سـەرنەکەوت لـەوەی بزانێـت ژنەکـەی لەوانە حەزی لەچی‌یە.

بـەڵام پێویسـتە ئـەوەش بوترێـت کـە بۆچـوونی ناڕێـك لەوبارەیەوە مانای سەرنەکەوتنی ژیانی هاوسەریەتیەکە نیە، چونکە لەگەڵ ئەوەی کەسانێکی زۆر هەن بیانو بۆ یەکسانی هەردوو توخمەکە دەهێننەوە، بەڵام جیاوازییەکی بنەڕەتی لە نێوان ژن و پیاودا هەیە. بۆ نمونە هیچ پیاوێك نیـە هەستی ڕاستی سکپڕی بزانێت، یا سوڕی مانگانـە، یا شیردان بـە منـداڵ، هـەموو مانگێـك جەسـتەی ژن گـۆڕانێکی تایبـەتی بەخۆیـەوە دەبینێـت پیـاو هەسـتی پـێ ناکـات، و ناتوانێـت بەشداری لەگەڵدا بکات، یا هەستەکانی بزانێت، یا کاریگەری

ئەو ڕۆژژمێرەی لە هەناوی ژنەکەدایەو ڕۆژانە کار لە سروشت و جولاندنەوەو هەڵسوکەوتی دەکات.

خەسڵەتەکان:

سەرەڕای ئەو جیاوازیانە، گەلێك جیاوازی دەرونی دیکە لە ئەقڵ و سروشت دا دەبنە هۆی ڕێگرتن لە تێ گەیشتنی یەکتری، بۆ نمونە ژن زۆر بەسۆزو پەرۆشە بۆ ئەو کەسانەی لە دەوریەتی بەتایبەتی منداڵەکانی و دەها جار خۆی دەکاتە قوربانیان، لە کاتێکدا پیاو ئەو پەرۆشیەی بەو پلەیە تێدانیە، یا تیایدا دەرناکەوێت. سەیر لەوەشدایە منداڵەکانیش هەست بەو جیاوازیەی نێوان دایك و باوك دەکەن، بۆ نمونە کاتێك (ئەلەند) شوشەیی پەنجەرەیەکی ماڵەوە دەشکێنێت، دایکەکە جارێ پەرۆشی ئەوەیە بزانێت دەستی خۆی نەبڕیوە و بریندار نەبوە، بەڵام لەوانەیە باوکەکە بەبێ ئاگا بقیژێنێت بەسەریاندا و توڕەبێت بۆ ئەوکارەی کردوە؟

ڕەنگە زیرەکی ژنێکی ئاسایی وەك زیرەکی پیاوێکی ئاسایی وابێت بەڵام لە هەندێك باردا جیاوازیەکی بەرچاو دەردەکەوێت بۆ نمونە ژن لە تاقیکردنەوە زارەکیەکاندا لە پیاو سەرکەوتوترین، لە کاتێکدا پیاو لە مەسەلە بیرکاری و ماتماتیکیەکاندا سەرکەوتوترن لە ژن.

بەکورتی هەر توخمە سەیری ئەوی دی لە پشتەوەی ئەو بەربەستانەوە دەکات کە لە هەستە جەستەیی و سۆزیە جیاوازەکانەوە دروست بوون، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم هەست و سۆزانە ناتوانن بە شێوەیەکی تەواو هەموو لایەنێکی ئەوی دی لە لاکەی بەرامبەرەوە ڕوون بکەنەوە و ئاشکرای بکەن، سەیر لەوەدایە کە هەریەکە لەژن و مێرد هەبوونی ئەم بەربەستانە نازانن، بەڵام هەریەکەیان کاتێك ئەوی دی لە تێ گەیشتنی لایەکی تەواوی ئەمدا سەرکەوتونابێت، وا هەست دەکات غەدری لێ کراوە و یا چەوسێنراوەتەوە.

بەچاوپۆشین لە ئارەزوی تەواو بۆ تێگەیشتن لە یەکتری، هیچ یەکێك لەو دوتوخمە لەو نامەیە زیاتر نانێرێت کە لە توانای خۆیدایە بۆ ناردنی و لە هەمان کاتیشدا لەو نامەیە زیاتر وەرناگرێت کە لە توانای وەرگرتنیدایە ئا بەو شێوەیە، ئەو ژنەی بەچەند ڕۆژێك پێش کەوتنە سەرخوێن، سروشتی ڕۆژانەی تێك چوەو لە سەرخۆی نیە، چاوەڕێی قسەی سۆزو نەرم لە مێردەکەی دەکات، چاوی دەپەڕێتە پشتی سەری و توڕە دەبێت کە مێردەکەی داوای لێ دەکات، هێمن و بە ئارام و لەسەر خۆبێت ئەو دەمار گرژیەی نەهێڵێت، چونکە لەوکاتەدا مێردەکە هەست بە ئازار و گرژیەکانی دەرونی ناکات، بەهۆی ئەم ئامێری گەیاندن و هەمە چەشنە ناردنانەوە، شتێکی سەرسوڕماونیە کە نامەکان لە ئامانجەکانی خۆیان زۆر دوربکەونەوە.

زەوی هاوبەش:

لە ماوەیەکی کەمی پێش ئێستادا، جیاوازیەکان، پردێکیان دەدی بەسەریدا دەپەڕینەوە، چونکە ژن ومێردەکە، بە زۆری هاوسەرێتیەکەیان لەناو هەمان ئاین و چینی کۆمەڵایەتی و ئاستی ڕۆشنبیری دا دروست دەکرد، و هەندێك هۆ هەبوو بۆ بڕواکردن بەوەی کە مرۆڤ دەستەوسان نابێت دەربارەی زانینی ئەوەی چۆن هاوسەرەکەی (بەلای کەمەوە لە ڕوکاری دەرەوەیدا) ڕەفتار دەکات.

بەڵام زۆربەی خەڵکی ئێستا هاوسەری دەکەن بی ئەوەی سەیری ئەو جیاوازیانە بکەن، بۆ نممونە ئەو ژنەی لە خێزانێکی ئاینیدا پەروەردە بوبێت زۆر ناڕەحەت دەبێت کە مێردەکەی وەك ئەو ڕەفتار ناکات، چونکە لە ژینگەیەکی ڕەوشتی جیاوازدا پەروەردە کراوە، هەروەها ئەو پیاوەی لە خێزانێکدا پەروەردەبوە کە لە شتێکیان پاشەکەوت کردوە بۆ ڕۆژی تەنگانە، ژنەکەی کە لە خێزانێکی دەست ڕۆیشتوودا پەروەردەبوە، لەو جۆرە گلدانەوەیە تێ ناگات، و بەئارەزوی خۆی حەز دەکات خەرج بکات.

بەڵام ئەگەر ئەو ڕاستیەشمان قبوڵ بوو کە دەڵێت پیاوژن و بە جیاوازی لەیەکتری لەدایك دەبن بەهۆی جیاوازیەکانی مێشك و جەستەو بۆ ماوەوە، هەر بەو جیاوازییەش لە یەکتری گەورەدەبن، و هەردوکیشیان خۆشیەویستی دەکەن و

هاوسەرێتی پێکدەهێنن و نیوە نامۆشن بەیەك، ئەی بۆ ئەو پەیوەندیە گەرمەیان، کە بیست و چوار سەعات لە ڕۆژێکدا داگیر دەکات، بەسەر ئەو بەربەستانەدا زاڵ نابێت و تێگەیشتن و لەیەکتری گەیشتنی تەواوی باڵیان بەسەردا ناکێشێت؟

یەکێك لە هۆکان پەیوەندی نیە بەو جیاوازیە دەرونی و جەستەییەی لە نێوان دوو توخمەکەدا هەیە بەڵکو پەیوەندی بەو جیاوازیانەوە هەیە کە لە نێوان مرۆڤ خۆیاندا هەیە.

هەندێك کەس ناتوانن– یا نایانەوێت– ئەرك بکێشن بۆ هەستکردن بە بەڵگەسۆزییەکان بۆ نمونە یەکێك لە مێردان ناڕەحەتی خۆی بەوە باس دەکات کە ژنەکەی هەست بە ئەرك و ماندو بوونی ئەو ناکات، و نازانیت لە کارەکەیدا چ ڕۆژێکی سەختی بەسەر بردوە دەڵێت: ((کە دێمەوە، من جۆرەماندوبوون پەستیەکم تێدایە– دان بەوەدا دەنێم بەڵام ئەو واتە ژنەکەم، هەست بەو هیلاکی ماندوبونم ناکات دەکەوێتە باسی کێشەو ئەرکەکانی خۆی، یا لیستێکی درێژی بۆ ئامادەکردوم بۆ ئەوەی شتانەی کە پێویستە ئەو ئێوارەیە بیان کەم/ کە توڕەدەبم تووشی واق ورمان دەبێت).

لەوانەیە بێ توانایی لە هەستنەکردن بە هەستەکانی هاوسەرەکەی دی بگەڕێتەوە بۆ نەبوونی ئەزموونی هاوبەش، بۆ نمونە ژنان زۆرتر لە هەڵوێست و بارە کۆمەڵایەتیەکانی مێردەکانیان، تێ دەگەن، بەڵام دەربارەی ئیشەکانیان زۆرتر سکرتێرەکانیان باشترن لە ژنەکان.

سنوری جیا:

لەوانەیە راستیەکانی ژیانی هاوچەرخ هۆیەك بن بۆ خراپ لەیەك تێگەیشتن، چونکە ژیانی جاران ساکار تر بوو، و ئەو ئەرکەکانی لەسەر هەریەك لە پیاو و ژن بوو کەمتربوو، بەڵام ئێستا ڕۆڵەکان گۆڕاون، چونکە ژیان سەختربوە و بارەکان گرانترن، بۆ نمونە ژنە گەنجەکان لە هەندێك باردا مێردەکانیان دەژێنن لە کاتێکدا ئەوان خەریکی تەواوکردنی خوێندن، میردەکان چاودێری منداڵەکان دەکەن لەکاتێکدا ژنەکان لە دەرەوەن، یا ژنی زیرەك خۆی سەرپەرشتی دارایی خێزانەکە دەکات، لەوانەیە هەندێك مێردی ئێستا خۆی بە چێشت لێ نەرێکی کارامە بزانێت و حەز بکات بەردەوام چێشتەکان خۆی لێی بنێت، بێئەوەی‌هەست بە کەمبوونەوەی کەسێتی بکات بەم کردارە. بە پێچەوانەوەی پیاوی جارانەوە، واتە ئەو هێڵە کۆنەی لە نێوان ڕەفتاری ژنێتی و پیاوی دا کێشرابوو، خەریکە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، یا لە هەندێك شوێندا هەرنەماوە.

بەڵام ئەم هەمە چەشنەییە لە رۆڵ هەڵوێستەکاندا خۆی لە خۆیدا بۆتە گرانکردنی تێ گەیشتنەکە، بۆ نمونە لەوانەیە ژنەکە خۆی لە ڕۆڵێکدا ببینێتەوە، کەچی مێردەکەی لە ڕۆڵێکی دیکەدا سەیری دەکات، وەك ئەوەی لەوانەیە لە پاش ڕۆژێکی پڕکارو سەخت مێردەکە حەز لەسێکس بکات لە گەڵیدا، و لەبەرئەوە شەو نزیکی دەبێتەوەو پشوی خۆی لەودا دەدۆزێتەوەو وەك هاوسەری ڕۆحی سەیری دەکات، کەچی ژنەکە لەوانەیە لەو کاتەدا وا خۆی بێتە بەرچاو وەك کارەکەرێك بێت وایە و ڕێگای نزیك بوونەوەی نادات.

لەوانەیە ژنان زۆرتر هەستکردنی سۆزیان بەهێزبێت لەچاوپیاودا، چونکە ژن لە توانایدا هەیە، کە نیشانەو ئاماژەکان بخوێنێتەوە، بێ ئەوەی هیچیان لەبارەوە وترابێت، و زۆرتر کارامەن لە هەستکردن بە گۆڕانە سۆزیەکان کە ئەو گۆڕانەکاریانەی بڕوایان پێ ناکرێت لە پەیوەندیەکاندا دەردەخەن. و لەبەرئەوەی تا ئێستا خۆیان بە توخمی لاواز دەزانن، بۆیە زۆرتر پێویستیان بە توانای بۆنکردنی گۆڕان و هەستکردن بە جۆری سۆزەکە هەیە، بۆ ئەوەی بتوانن مناوەرە بکەن.

بەڵام تەنانەت ئەو توانا زۆرەش بۆ خوێندنەوەی هەست و سۆزەکان دڵنیاکەر نین بۆ ئەوەی ئەو دووکەسە لە هەندێك ڕووەوە لە یەکتری نامۆنەبن.

لەگەڵ ئەو هەموو پەیوەندیە گەرمەشیاندا، جارجار هەندێك بارودۆخی وا ڕویان تێ دەکات، کە دەکەونە ناو کێشەی واوە، زۆر بەگران دەتوانن لێی ڕزگاربن، بەهۆی ڕەفتارێك کە یەکێکیان هۆکاری بوە.

لەگەڵ ئەوانەشدا، ڕۆشنبیری، زەمینەی پەروەردەی تاك، لێکدانەوەو ئارامی و هێمنی هەمو کاتێك دەستەبەری ئەوەن کە بتوانن پێکەوە ئەو کەلێنەی لە نێوانیاندا هەیە، تەسکی بکەنەوە.

ئێمە هەموومان مەیلی ئەو بیرەمان هەیە کە هەموو ئەو کەسانەی لە هەستەکانمان تێ ناگەن، ئەوانەن کە هەستیان کەمە، و پێیان دەڵێن ((ئەگەر تۆ نازانیت من ناتوانم هیچت بۆ باس بکەم))

لە ڕاستیدا ئەوەی پێویستە بەرامبەر هاوبەشەکەی ژیانمان بیکەین ئەوەیە ڕێگای بدەین هەموو پرسیارێکی دی لێ بکات کە پێویستی بە وەڵام هەیە، چونکە هیچ شتێکی وانیە کە وەڵامی نەبێت.

وزەی دواڕۆژ .. گازی H2

جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیا

یەکێك لە گەورەترین قەیرانەکانی ئەم سەدە نوێیە، قەیرانی وزەیە کە ڕووبەڕووی زاناکان بە تایبەتی و مرۆڤایەتی بەگشتی دەبێتەوە، چونکە سەرچاوەکانی ئێستای وزە کە بریتین لە پترۆڵ دارو خەڵوز و خەڵوزی بەردی، لەلایەکەوە ئەو سەرچاوانە بەرەو کەم بوونەوەو نەمان دەچن، و لەلایەکی دیکەوە ئەو سەرچاوانە ژینگەش پیس دەکەن، بۆیە ئێستا زاناو پسپۆڕەکان لە مشوری ئەوەدان کە سەرچاوەی دیکەی جێگرەوە بدۆزنەوە، ئەو سەرچاوە جێگرەوانەش زۆرن وەك وزەی ناووکی، وزەی با، وزەی ناوجەرگەی زەوی، وزەی دەریاکان و هەڵکشان و داکشانیان و زۆری یکەو لە نێوانیاندا گازی هایدرۆجینە.

کۆمەڵێك خاسیەتی چاك لە گازی هایدرۆجیندا هەن کە وایان لە زاناکان کردووە زۆر بەتیژی چاو بڕنە ئەو سەرچاوە زۆر گرنگە لەوسیفەتانەش: گازی هایدرۆجین H_2 بەبڕی زۆر هەیە لە سروشتدا، و بڕی وزەی شاراوە لە گازی H_2 زۆر زیاترە لە وزەی شاراوەی سەرچاوەکانی دیکە، بۆ نمونە بڕی گەرمی شاراوە لە (1کگم)لە بەنزین دەگاتە (47200) کیلۆ جول، بڕی ئەو وزەیە لە (1کگم) لە دیزڵدا دەگاتە (45800) کیلۆ جول، بەڵام بڕی گەرمی شاراوە لە (1کگم) لە گازی هایدرۆجیندا دەگاتە (142000) کیلۆجول واتە زیاد لە سێ هێندی وزەی گەرمی شاراوەی بەنزین و دیزلە، بەڵام ئەگەر باس لە وزەی شاراوە لە یەکەی قەبارەدا بکەین، ئەوا بڕی وزەی گەرمی شاراوە لە قەبارەیەکی دیاریکراوی گازی H_2 دەکاتە سێ‌یەکی بڕی وزە شاراوەکە لە هەمان قەبارە لە بەنزین و دیزل، بەڵام ئەوە گرفت نیەو چارەسەر دەکرێت.سیفەتێکی باشی دیکەی گازی H_2 ئەوەیە کە دەتوانرێت بەبڕی هێجگار زۆر زیاتر لە گازی سروشتی لە ڕێگای بۆریەوە بگوێزرێتەوە بۆ بەردەست بەکارهێنەری گازەکەو بەتێچوویەکی هێجگار کەم بەوەش قەرەبووی ئەو کەمیە لە وزە شاراوەکەیدا دەکرێت ئەگەر وزەی شاراوەکە لە یەکەی قەبارەدا حیسابی بۆ بکرێت.

هەروەها گازی H_2 توانای خەزنکردن و هەڵگرتنی باشی هەیە ئەوەش لە ڕێگای بەکارهێنانی بۆری تەواو ساردکراوە (Cryogenic Materials)، گازی H_2 لە دۆخی شلیدا دەبێت لە پلەی گەرمی (−253) پلەی سیلیزی لە خوار سفرەوە و لە پلەی گەرمی (−258) پلەی سیلیزی خوار

سفردا لە دۆخی ڕەقیدا دەبێت، هەڵگرتنی گازی H_2 بێ مەترسییەو گازەکەش بەشێوەی شلی زۆر سەلامەتترە لە گازی سروشتی چونکە نەدەتەقێتەوە و بەهەوادا چوونیشی زۆر دەبێت، ئێستا بەکارهێنانی گازەکە بەو جۆرە لە قاڵبی تاقیکردنەوەییدا چۆتە دەرەوەو کۆمپانیای (BMW)ی ئەڵمانی ئوتومبیلی وای دروستکردووە کە بزوێنەرەکەی بە گازی H_2 کاردەکات، گازەکە بە شلی و بەبۆری تایبەتی دوو دیواری دەگاتە کابرێتەرەکەو لەوێشدا دەسووتێت و چوستیەکی باشیشی هەیە لە سوتاندن دا و ئەنجامی سوتاندنەکەش بێ دووکەڵە و هیچ گازێکی نیە تەنها هەڵمی ئاو دەبێت کە ئەوەش یەکێکە لە سیفەتە هەرەباشەکانی گازی H_2 وەك سووتەمەنی یان ووزە.

هەر لە بواری بەکارهێنانی گازی H_2 وەك سوتەمەنی بۆ ئوتومبیلەکان، بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە زیادکردنی گازی H_2 بەبڕی (5٪–10٪) بۆ بەنزینی ئوتومبیلەکان ئەوە دەبێتە هۆی زیادبوونی چوستی بزوێنەری ئوتومبیلەکان و چالاکی ئوتومبیلەکە بە ڕێژەی (40٪–45٪)و، بڕی گازە پاشەڕۆکانیش بەبڕی (100جار) کەم دەکات و گازی (CO_2)ش بەبڕی لەبەرچاو کەم دەکات کە ئەو گازەش زۆر زیان بە ژینگە دەگەیەنێت، لەلایەکی دیکەوە ئەگەر ئەو بۆریانەی کە شلەی H_2 دەگوێزنەوە خراپ بوون یان کون بوون ئەوا هایدرۆجینەکە یەکسەر دەبێتە هەڵم و تەقینەوە ڕوونادات وەك لەگەڵ سوتەمەنیەکانی دیکەدا ڕوودەدات.

بەکارهێنانەکانی گازی H_2:

لەبەرئەوەی گازی H_2 ئەو سیفەتە باشانەی پێشووی تێدایە بۆیە وەك سوتەمەنی بۆ زۆر مەبەست بەکاردەهێنرێت لەوانە:

1–لە ماڵاندا وەك سەرچاوەی گەرمی: دەتوانرێت بەهەمان ئەو بۆریانەی کە گازی سروشتی دەگەیەنێتە ماڵان گازی هایدرۆجینیش بگەیەنێتە ماڵەکان بە تێچووی کەمتر و بێ مەترسیو، ئیجا ئەو گازە بەکاربهێنرێت بۆ چێشت لێنان و ئاو گەرم کردن و ماڵ گەرم کردن بەبێ ئەوەی پاشەڕۆی گازی هەبێت جگە لە هەڵمی ئاو، بۆیە دەتوانرێت گازەکە لە شوێنی داخراویشدا بەکاربهێنرێت بەبێ بەکارهێنانی دوکەڵکێش، هەورەها دەتوانرێت گازەکە لە بوتڵی تایبەتیشدا هەڵبگیرێت هەر وەك بوتڵەکانی گازی ئاسایی.

گازی H_2 وەك گازی سروشتی بێ بۆنەو گڕەکەشی بێ ڕەنگە بۆیە مادەی وای تێدەکرێت کە بۆن و ڕەنگ پەیدا بکات بۆ ئەوەی لە کاتی بەربوونیدا یان بەکارهێنانیدا هەستی پێ بکرێت.

2–گازی H_2 وەك سوتەمەنی بۆ ئوتومبیل و فڕۆکە: هەڵگرتن و گواستنەوەی گازی H_2 ئاسان و کەم تێچووە، هەر بۆیە ئەو گازە بەکاردێت وەك سوتەمەنی بۆ ئوتومبیلەکان و فڕۆکەکان، گازەکە لەگەڵ هەوادا دەسوتێنرێت و بڕێکی باش لە ووزە دەدات بەبێ هیچ پاشەڕۆیەکی گازی جگە لە هەڵمی ئاو، بەکارهێنانی گازی H_2 لە جیاتی بەنزین لە فڕۆکەکانیشدا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کێشی فڕۆکەکە بەڵام زیادکردنی قەبارەی فڕۆکەکە چونکە وەك پێشتر باسکرا بڕی گەرمی شاراوە لەیەکەی قەبارەی گازی H_2 کەمترە لەبڕی ووزەی شاراوە لە هەمان قەبارەی سوتەمەنیەکانی دیکەی وەك بەنزین.

3–بەدەست هێنانی ووزەی کارەبا: دەتوانرێت گازی هایدرۆجین بەکاربهێنرێت وەك سەرچاوەی ووزە بۆ ئیش پێکردنی تۆربینەکانی بەدەست هێنانی ووزەی کارەبا ئەوەش بە سوتاندنی لەگەڵ گازی O_2 و هەروەها گازی H_2 بەکاریش دەهێنرێت لە خانە سوتەمەنیەکاندا و بەتایبەتی لە گەشتە فەزاییەکاندا، و تاقیکردنەوەش لەسەر بەکارهێنانی گازی H_2 دەکرێت بۆ هەڵدانی مووشەکە فەزاییەکان، جگە لەو بەکارهێنانانە، گازی H_2 گەلێك بەکارهێنانی دیکەشی هەیە وەك بەشداریکردنی لە بەرهەم هێنانی پەینی کیمیاییدا.

ڕێگەکانی بەرهەم هێنانی گازی H_2:

چەند ڕێگەیەك هەیە کە دەتوانرێت گازی H_2 لێوە بەدەست بهێنرێت لەوانە:

1–شیکردنەوەی ئاو بە کارەبا: بە بەکارهێنانی سەرچاوەیەکی تەزووی کارەبای نەگۆڕ (D.C) لە شانەی کارەبایی تایبەتدا دەتوانرێت ئاو شیتەڵ بکرێت بۆ هەردوو توخمی H_2 و O_2 کە گازی هایدرۆجینەکە لە سەرجەمسەری سارد کۆدەبێتەوەو گازی ئۆکسجینەکەش لەسەر جەمسەری گەرم کۆدەبێتەوە، لەم ڕێگەیەدا چوستی بەدەست هێنانی گازی H_2 کەمەو تێچوویشی زۆرە، بۆیە ئەو ڕێگایە کەمتر بەکاردێت.

2–ڕێگای شیکردنەوەی گەرمی: مەبەست لەم ڕێگایە ئەوەیە کە بەهۆی گەرمیەوە ئاو بکرێتە هەڵم و ئینجا پلەی گەرمی ئاوەکە تا 2500 پلەی سیلیزی بەرزبکرێتەوە، کە لەو پلە گەرمیەدا هەڵمەکە جیادەبێتەوە بۆ هەردوو گازی H_2 و O_2 و ئینجا جیاکردنەوەو هەڵگرتنی گازی هایدرۆجینەکە.

هەرچەندە لەم ڕێگایەوە ڕاستەوخۆ گازی H_2 وەدەست دەهێنرێت، بەڵام ڕێگاکە گەلێك گرفت و گرانی لەبەردەمدا هەیە، لەو گرفتانەش دروستکردنی ئامێری وا بەرگەی ئەو پلە گەرمیە بەرزە بگرێت، هەروەها گرانی و زەحمەتی جیاکردنەوەی گازی H_2 لە گازی O_2 خۆ ئەگەر ئەو

گرفتانەش چارەسەرکران ئەوا گرفتی بەدەست هێنانی ئەوپلە گەرمییەش بۆ خۆی ڕێگری گەورە دەبێت لەبەردەم بەدەست هێنانی گازی H_2.

3-ڕێگـای بـەکارهێنانی خـۆر: یـەکێکی دیکـە لـەو جێگرەوانـەی ووزەی دوا ڕۆژ خـۆرە، جگـە لـەوەش زاناکـان واچاو دەبڕنـە خـۆر کـە بتـوانن لێـوەی گـازی H_2 بەدەسـت بهێنن، بۆیە ناوچە بیابانیەکان که زۆربەیان دەوڵەمەندن بە بترۆڵ لە دواڕۆژیشدا هەروا بەدەوڵەمەندیدەمێننەوە چونکە دەوڵەمەندیش لە ووزەی خۆردا، ئێستا پرۆژەیەکی هاوبەش هەیـە لـەنێوان ئـەڵمانیا و عـەرەبی سـعودیدا کـە بریتیـە لـە بەکارهێنانی بیابانەکانی سعودیە کە بڕی باشـی لـە ووزەی خـۆر دەگـاتێ و، بـەکارهێنانی ئـەو ووزە خۆریـە بـۆ بەدەسـت هێنـانی گـازی H_2 ئینجـا نـاردنی ئـەو گـازی هایدرۆجینە بۆ ئەڵمانیا تـا (40٪)ی پێویستی ئەو وولاتـە لـە سوتەمەنی دابـین بکـات، بـەپێی حسـابەکانی ئەڵمانیا خۆی ئەو وولاتە پێویستی بە ڕووبەری (10000کم^2) هەیە تا ئـەو بڕە ووزەیەی دەست بکەوێت کـە پێویسـتیەتی ئـەو ڕووبـەرە گەورەیەش لە وولاتێکی بە نەوت دەوڵەمەندی وەك سعودیەدا هەیـە، چـونکە بڕی ئـەو ووزەخۆریـەی دەگاتـە سـەر خـاکی سعودیە لە ساڵێکدا دەگاتـە (2500کیلـو وات. سـەعات) بۆ هەریەك مەترە دووجا کە ئەوەش بڕێکی هێجگار زۆرە، ڕێگای بـەکارهێنانی خـۆر بـۆ بەرهـەم هێنـانی گـازی H_2 لەهـەموو ڕێگاکانی دیکە هەرزانتر و بێ گرفتترە بەڵام جگە لەو ڕێگایانە ڕێگەی دیکەش هەن بۆ بەدەست هێنانی گازی H2 بەڵام ئەو ڕێگایانـە بێ گرفت و گرانـی نین، نمونـەی ئـەو ڕێگایانـەش بـەکارهێنانی کـرداری تیشـکە پێـك هـاتن لـە ڕووەکەکانـدا، کردارەکانی (کیمیا-گەرمی) و کردارەکـانی (فواتۆکیمیـایی) کـە لەمـەی دواییانـدا پێویسـتە کارپێکـەری نـاووکی بەکاربهێنرێت.

هایدریدەکان:

هەرچەندە دەتوانرێت گازی H_2 بەشێوەی شلی یان گازی هـەڵبگیرێت بـەهۆی بـۆری و بـوتڵی تایبەتییـەوە، بـەڵام ئـەو بـۆری‌و بوتڵانـە قـەوارە گـەورەن کـە ناتوانرێـت گازەکـە بـۆ هەنـدێك مەبەسـت بـەکاربهێنرێت کـە پێویسـت دەکـات ئـەو شوێنەی گازەکەی تیا هەڵدەگیرێت قەوارەی پچووك بێت، بۆ ئەو مەبەستە زاناکان ڕێگای هایدرید بەکار دەهێنن، مەبەست لە هایدرید یەکگرتنی گازی هایدرۆجینـە لەگـەڵ یـەکێك لـەو کانزایانەی کە توانایی باشی مژینی گازەکـەیان هەیـەو، لـەو کانزایانەش کە ئاوێتەی هایدرید دروست دەکەن مەگنیسیۆم و تێکەڵێك نیکل و تیتانیۆم یان ئاسن و تیتانیۆم، مەگنسیۆم دەتوانێت بڕێك لە گازی H_2 هەڵبمژێت کە قەوارەکـەی هـەزار ئەوەندەی قەوارەی کانزاکەبێت، ئیتر لەو ڕێگایەوە دەتوانرێت گرفتـی خـەزنکردن و قـەوارە گـەورەیی شـوێنی هـەڵگرتنی گازەکە نەهێڵرێت.

کاتێك گازی هایدرۆجینەکە لەلایەن کانزا یان تێکەڵەکەوە دەمژرێت ئەوا بڕێك لە گەرمی دەردەپەڕێت کە بەنـدە لەسـەر جـۆری کانزاکـەو بـارودۆخی کردارەکـەو ئـەو پەسـتانەی بەکارهێنراوە، هەرکاتێکیش ویسترا کە گازی هایدرۆجینەکە جـارێکی دی بەدەسـت بهێنرێتـەوە دەبێت ئەو بڕە گەرمیە بدرێتـەوە بە هایدریدەکـە، لەبـەر ئـەوە مـژین و وەرگرتنەوەی گازی هایدرۆجینەکە لە ڕێگـای بـارکردن و خاڵیکردنـەوەی گەرمیـەوە دەبێـت بـە پـێی ئـەم هاوکێشانە:

هایدرۆجین + مادەی هایدریدی ⟵ هایدرید+ گەرمی

هایدرید + گەرمی ⟵ هایدرۆجین + مادەی هایدریدی

ئەو هایدریدانە لە زۆر بواری وەك گەرم کردنەوەو ئیش پێکردنی ئوتومبیلی دواڕۆژ و بەدەست هێنانی وزەی کارەبا و بـەکارهێنانی لەخانـە سـوتەمەنیەکاندا وکردارەکـانی ساردکردنەوەو زۆری دیکەدا بەکاردەهێنرێن.

بەم جۆرە زاناکـان لـەم سـەدەی (21)هەمـەدا بـەهیوای ئەوەن کە گازی H_2 بەشێك لەو قەیرانە ئاڵۆزەی ووزەیـان بـۆ چارەسـەر بکـات و ببێتـە جێگرەوەیـەکی بـاش بـەڕەحم بـۆ ژینگەکەمان.

لە شتە خۆشەکانی گازی H_2 وەك سوتەمەنی ئەوەیـە کـە نوسـەری فەرەنسـی (جـۆل فـیرن) سـەدەیەك پـێش ئێسـتا پێشبینی کردووە کە گازی H_2 دەبێتە جێگرەوەی ووزە وەك دەڵێت : ((خەڵك چی دەسوتێنن پاش ئەوەی خەڵوز نامێنێت؟ ئاو/ بەڵێ هاوڕێیان، من بڕوام وایە کە ڕۆژێك دێت ئاو دەبێتە سوتەمەنی، و هایدرۆجین و ئۆکسجین دەبنە سەرچاوەی لەبن نەهاتوو بۆ بەخشینی گەرمی و ڕووناکی.))

سەرچاوە

1-تکنولۆجیا الطاقة البرية / د. سعود یوسف عیاش
2-گۆڤاری افاق علمیه/ژ 6
3-کەناڵی فەزایی الشارقە/ بەرنامەی مشغل العلوم

چۆن دابەزینی توانای سێکسی بوەستێنین؟

دانا محەمەد

لەگەڵ پەیدا بوونی مرۆڤ لەسەر ئەم زەویە، لە هەوڵی ئەوەدابوە توانستی سێکسی خۆی زیادبکات و لاوێتیە لە کیس چوەکەی بە هەر ڕێگایەك بێت بهێنێتەوە.

چینیە کۆنەکان بۆ گەڕاندنەوە و نوێبوونەوەی توانای سێکسیان ئەندامە سێکسیەکانی گیانەوەرانیان دەخوارد دڕندەکانی خەڵکی ئەمەزۆن بەشەکانی خواروی جەستەی دوژمنەکانیان لە خواروی سکەوە دەخوارد بەو هیوایەی توانستی سێکسی قوربانیەکانیان بێت بۆ ئەوان. مرۆڤ ئێستاش لەگەڵ ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی شارستانیداهەر بە دوای ئەوەدا وێڵە چۆن توانستی سێکسی خۆی زیاد بکات.

گژوگیاو گوڵە دەگمەنەکان و بەشی خواروی کەرکەدەن و نوشتەو ئەفسونی ساحیرەکان و دەرمانە جادوییەکانی وەك ((چالاککەری سێکس) و (گەوهەری گەراندنەوەی لاوی) ئەمانە هەمویان بەم دواییانە کەوتنە ژێر لێنۆڕینی پزیشکی تەواوەو سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا.

بەڵام ئەوەی زۆربەی خەڵك نایزانن ئەوەیە کە فسیۆلۆژی و پزیشکی مرۆڤ زۆر دەمێکە گەیشتون بە زانینی نهێنیەکانی مادەیەکی گرنگ لە جەستەی نێردا ئەویش هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (Testosteron)ە ئەم مادەیە کە لەلایەن نێوانە خانەکانی لایدکەوە لە گوندا دەردەچێت. هەمیشە لە توانایدا هەیە توانستی سێکسی بە چالاکی و گەشە بهێڵێتەوە،ساڵی 1945 کاتێك دکتۆر ماسترز کتێبە بەناوبانگەکەی (تاقیکردنەوە سێکسیەکان لای مرۆڤ) ی دانا

بەوردی کاریگەری ئەم هۆرمۆنەی لەسەر جەستەی مرۆڤ دەرخست و پرۆژەی چارەسەری بەهۆی ئەم هۆرمۆنەوە دانا، و هەر لەو ساڵە بەدواوە چەندەها ئامادەکراوی ئەم هۆرمۆنە چوە ناو دەرمانخانەکانەوە و لەژێر چاودێری وردی پزیشکیدا بەکاردێت.

دکتۆر میلای دیبسۆن، باس لەو ئەدمیراڵە شەست و یەك ساڵە دەکات کە ئارەزوی هاوسەرێتی کچە پەرستیارێکی هەبوو کە تەمەنی بیست و هەشت ساڵ بوو، پاش هاوسەرێتیەکە بۆ ماوەی دووساڵ ئەدمیراڵ توانای سێکسی نەبوو، بەڵام بە وەرگرتنی هەفتانەی تیستۆستیرۆن چاك بوو، سێ منداڵی لێ بوو.

تەنانەت دکتۆر ویبسۆن باس لەوە دەکات کە پزیشکەکان خۆیان کە دەگەنە تەمەنێکی گەورە ئەم هۆرمۆنە بەکاردەهێنن، دەڵێت: هەر کە پزیشکێکی هاوڕێم تەمەنی لە هەفتادا دەبوو، دەموچاوی هیچ چرچ و لۆچێکی تێدانەبوو، لێم دەپرسی نهێنی ئەوە چی‌یە دەیووت تێستۆستیرۆنە!!

ئەوانەی سود لە تێستۆستیرۆن دەبینن، بە تەنها هەر پیرو بە تەمەنەکان نین، بەڵکو لاوو گەنجەکانیشە دکتۆر ویبسۆن ڕای وایە کە بەرکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەفتانە، وەك موعجیزە وایە و پیرەکان دەکاتەوە بەلاو، و لاوەکانیش چالاکتر دەکات، پزیشکەکە باس لەوە دەکات یەکێك لەو لاوانەی هاتوچۆی لێنۆڕگەکەی کردوە، باسی لەوە کردوە تەنها دووساڵ توانیویەتی کاری سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەی دا بکات و ئیتر ئەو توانایەی نەماوە لەگەڵ ئەوەی تەمەنی تەنها بیست و پێنج ساڵیش بوە، بەڵام پاش پێدانی هۆرمۆنەکە، دەڵێت وەك سەرەتای ڕۆژەکانی هاوسەرێتیم نوێ بوومەتەوە.

ئەو تێستۆستیرۆنەی کە لە گوندا دەردەچێت، هۆرمۆنێکە و زۆرجار بە (ئەندرۆجین)یش ناو دەبرێت، ئەوەش کە لە دەرمانخانەکان هەیە مادەی کیمایی ئامادەکراون بە تەواوی وەك تیستۆستیرۆنە سروشتیەکە وایە.

لاو بەهۆی تێستۆستیرۆنەوە دەنگی گڕ دەبێت و ڕیشو سمێڵی دێت و ئارەز و مەیلی سێکسیان دروست دەبێت، بەڵام بە تەواوی وەك ئەوەی مرۆڤ کە دروست دەبێت بە سپێتی یا ڕەشێتی بە پێی بڕی ئەو مادەیەی کە توخێتی لەش دروست دەکات، واتە مرۆڤەکان لە بڕی تێستۆستیرۆنەکەیاندا جیاوازن، هەیانە بە بڕی زۆرو تەواو تیایاندا دروست دەبێت و هەشیانە بەبڕی مام ناوەند یا کەم. و لە ئەنجامیشدا توانای سێکسیشیان جیاواز دەبێت. لەگەڵ ئەوەی پزیشك ناتوانێت شتێکی ئەوتۆ بۆ گۆڕینی ڕەنگی پێست بکات، بەڵام بەباشی دەتوانێت دەستکاری بڕی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لە لەشدا بکات و بەوەش توانای سێکسی بگۆڕێت چوونە تەمەنەوە، یا بەساڵدا چوون، یا پەککەوتنی گونەکان، یا هەوکردن و نەخۆشیان، یا هەر بە زکماکی بێ توانای و کزی کاری گونەکان کە پێی دەوترێت Hypogonadism کارگێڕی زۆریان لەسەر ئەم حاڵەتە هەیە.

باشترین حاڵەت کەباسی بکەین، حاڵەتی (هاری.ل.هاری) یە کەسێ مانگ بوو هاوسەرێتی دروستکردبوو، لەو سێ‌مانگەدا تەنها دووجار توانیبوی کاری سێکسی بکات. هاری داوای چارەسەری پزیشکی کرد، پزیشکەکە هەر زوو زانی هۆکارەکە تێستۆستیرۆنە، دەنگی هاری تیژ و خۆی دا کەوتەو قژی بێ بریسکە بوو، ڕیش و سمێڵی کەم بوو، پاش پێدانی تێستۆستیرۆن، چالاکی لەشی بۆ گەڕایەوە و دا کەوتەی لەشی نەما و چالاکی سێکسی ئاسایی بوەوە.

لەوانەیە کەمی تێستۆستیرۆن لە هەموو تەمەنێکدا ڕوودات، بەڵام مرۆڤ تا نزیك مردنی تێستۆستیرۆنی دەمێنێت، پیاوی تەندروست باش تا هەشتای تەمەنیشی توانای سێکسی دەبێت. ماستیر و جۆنسن لەو بڕوایەدان کە دابەزینی توانای سێکسی لەوانەی خانەنشین دەکرێن لە فسیۆلۆژی جەستەیانەوە نایەت، بەڵکو لەو هەستەیانەوە پەیدا دەبێت

کەوا دەزانن پاش ئەو تەمەنە ئیتر توانای سێکسیان نامێنێت.

ڕاستە پیاویش وەك ژن (تەمەنی نائومێدی) هەیە واتە توانای سێکسی کەمتر دەبێتەوە لە جاران بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئیتر توانای نەماوە. تەمەنی نائومێدی لە نێردا یەکسانە بە تەمەنی نا ئومێدی لە مێدا کە لە کەوتنە سەرخوێن دەوەستێتەوە. لەگەڵ ئەوەی ژیانی سێکسی نێر هێواشتر دادەبەزێت لە چاو مێدا، بەڵام گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و وردە وردە تیایدا دەردەکەوێت، لە نێوان تەمەنی سەر و چل و شەست دا بڕی بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن کەم دەبێتەوە.
مرۆڤ کە دەگاتە هەفتاکانی تەمەنی، پێویستی بۆ ڕیش تاشین کەمتر دەبێتەوەو دەنگیشی ناسك دەبێت و ماسولکەکانیش شل و داکەوتودەبن وەك ئەوکاتەیان لێ دێت کە هێشتا نەرەسیو بوون دابەزین و کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن بە تەنها کارناکاتە سەر توانای کاری سێکسی بەڵکو کاریگەر لەسەر هەموو جەستە هەیە، چونکە کۆئەندامی ڕژێن و کوێرە ڕژێنەکان وەك یەکەیەکی تەواو کاردەکەن، ئێمە لە ژێر کاریگەری ڕژاندنی ئەو ڕژێنانەدا هەڵسوکەوت و ڕەفتار دەکەین، کاتێك یەکێك لەو ڕژێنانە بۆ نمونە (گونەکان) کاریان دادەبەزێت، ئەمە کاریگەری لەسەر ڕژێنەکانی دیکە هەیە وەك ژێر مێشکەڕژێن و سەرە گورچیلە ڕژێن و دەرەقی هتد.. واتە لەگەڵ تێکچوونی هاوسەنگی، ڕێکخستی لەش دەگۆڕێت و نیشانەی ناڕێکی و سلبی لە هەموو لایەکی لەشەوە دەردەکەوێت بەتایبەتی لایەنە لاوازەکانی لەش، لەم بارەشدا لاوازبوونی پاڵنەرەکانی سێکس و بێ توانای و کەمبوونەوەی ئارەزو.
یەکێك لە مەترسیە گەورەکان لەوانەی کە تەمەنیان لە پەنجا تێپەڕبوە، نەخۆشیەکانی ئێسکە کە پەیوەندیان بە کەمی هۆرمۆنەکانەوە هەیە، هەروەك لاوازی جەستە بەهۆی ڤیتامنیەکانەوە، ئەوانە هەمیشە توشی ئازاری ئێسکەکان دەبن و ئێسکیان بە ئاسانی دەشکێت. دەتوانرێت چارەسری تەواوی ئەم حاڵەتی لاوازی ئێسکە بەهۆی هۆرمۆنەوە بکرێت بە پێدان و وەرگرتنی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
زۆر جار کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنانە هەندێك نیشانەی دیکەیان لەگەڵدایە وەك دابەزینی توانای مێشك بۆ بیرکردنەوە، ئەوانە دەتوانن بە ئاسانی یادەوەریە کۆنەکانیان بیر بکەوێتەوە زۆر بە وردی، بەڵام یادەوەریە نوێیەکانیان لەبیر نامێنێت و توشی خڵەفاندن دەبن، ئەوانەش بە پێدانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن زۆربەی جار دەگەڕێنەوە دۆخی جارانیان.
دکتۆر ماسترز لەو باوەڕەدا بوو کە پێویستە چارەسەری هۆرمۆنی لە تەمەنی پەنجاو شەستەکانەوە دەست پێ بکات پێش ئەوەی نیشانەکانی کەمیەکە گەورەبن، بەڵام پێش بەکارهێنانی تێستۆستیرۆن پێویستە کەسەکە بخرێتە ژێر لێنۆڕینێکی تەواوی جەستەییەوە، بۆ ئەوەی بزانرێت جگەری، گورچیلەکانی، دڵی هیچیان نیە، یا هیچ نیشانەیەکی توشبوون یا ئامادەباشی شێرپەنجەیی تێدا نیە، ئەگەر ئەوانە نەبوو، پێدانی تێستۆستیرۆن هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی نیە، ئەوەنەبێت کە هەندێك کەس بۆ ماوەیەکی کاتی تووشی دڵ تێکەڵهاتن، یا پەیدابوونی زیپکەی ورد لە سەر پێست. یا کێش زۆری دەبن.
بەکارهێنانی تێستۆستیرۆن بە زۆری بەهۆی دەرزیەوە دەبێت و هەندێك جاریش لە ڕێگای حەبەوە زۆربەی پزیشکان حەز دەکەن ڕێگای چاندنی تێستۆستیرۆن بەکاربهێنن لە ڕێگای پێستەوە، کە ساڵی دووجار ئەو کارە بۆ کەسەکە دەکرێت، بە چاندنی بیست گۆی تێستۆستیرۆن لە ژێر پێستدا ئەم ڕێگایەش لەلایەن دکتۆر (تیبریاس ویتەر)ەوە بەکارهاتوە و لە 99٪ سەرکەوتنی بەدەست هێناوە.
دەتوانرێت بڕی زۆربەی تێستۆستیرۆن بۆ ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت کە گونەکانیان دانەبەزیوەتە خوارەوە و لە ناو هەناویاندا ماونەتەوە تاقیکردەوەکانیش دەربارەی چاندنی تێستۆستیرۆن پیشانیانداوە کە چالاکی سێکسی زۆر باش دەبێت و لە لاوەکانیشدا کاریگەری بۆ گەورەبونی قەبارەی چوکیش هەیە.
یەکەم جار لە ساڵی 1849دا زانا (برتولد) هۆرمۆنی کەلەشێری بەکارهێنا بۆ ئەو کەلەشێرانەی کە گونیان خەسێنرابوو بۆی دەرکەوت کە خوێن زۆر بەخێرایی بەناو لەشیاندا دەجولێت و ئارەزووی سێکسیان بۆ دەگەڕێتەوە.
لە پاشتردا ئەم کردارە بۆ مرۆڤ لەسەر شێت و کەسە پەککەوتووەکان تاقی کرایەوە، هەروەها لە ژمارەیەکی زۆری نێری گیانەوەرەوە بە دەست دەخرا. لە ساڵی 1930دا بۆ یەکەم جار لە گونی گاوە بە دەست خرا و لە 1939دا زانا لیوبولد روزیکا و ئەدۆلف باتینانددنت پاداشتی نۆبڵیان لە سەر وەرگرت لەو تاقیکردنەوانەی لەسەر گیانەوەران کران دەرکەوت ئەو گیانەوەرە نێرە پیرانەی ئەم هۆرمۆنەیان تێ دەکرێت دەتوانن بە ئاسانی شەڕ لەگەڵ گیانەوەرە گەنجەکاندا بکەن و سەریش کەون بەسەریاندا.

ڕێك وپێكی جەستە و تەندروستی نەك گرفت وشكستی

ڕۆژگار

لەبەرئەوەی باسی لیاقە دەكەین، واتا بەجێهێنانی كارەكانی ڕۆژانەمان بەوپەڕی توانستی خۆمانەوە و لە سنوری كارە سروشتییەكانی ئەندامەكانی لەشداو بەو شێوەیەی لەگەڵ تەمەن و پێكهاتەی جەستەییماندا دەگونجێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت باسی وەرزشی كێبڕكێ ناكەین ئەو كێبڕكێیەی وەك وەڵامدانەوەیەكی غەریزیی شاراوە یان ئاشكرا لە مرۆڤدا هەیە و فشارەكانی لە ڕێگەی پراكتیزەكانی یارییەكانەوە واتا وەك وەرزشەوان یان تەماشاكەر بەتاڵ دەكرێنەوە.

ئێمە بانگەشەی ئەو وەرزشە دەكەین كە لە ناوماندا ئامادەیی نییە ئەویش وەرزشكردنی هەموو كەسێكە وەك بەشداریكەر نەك تەماشاكەر، لە پێناوی پتەوكردنی تەندروستی و پاراستنی جەستەدا، بۆ ئەوەی هەمیشە بە شێوەیەكی ڕێك و پێك بمێنیتەوە دور لە نەخۆشی و تێكچوونەكانی تەندروستییەوە، بە شێوەیەكی وا كە هەمیشە تەندروست باش هەست بە كارامەیی خۆی و بەختیاری دەروونی بكات ئەم ڕێچكەیەش كە ڕۆژانە بەشێوەیەكی زانستی دەسەلمێنرێت جوانتر و ڕاسترە و لە هەموو بوراەكاندا هەر لە ژینگەی ناوەوەی مرۆڤەوە– لە جەستە و لە دەرونیدا– تاكو ژینگەی دەرەوەی لە قولایی زەمینەوە تاكو بۆشاییەكانی فەزا. ڕاستە خۆڕسكی جەستەییمان بازدان و ڕاكردن و ململانێ لە خۆدەگرێت، ئەوەی كە پێی دەوترێت وەڵامدانەوەی (هەڵهاتن و كوشتن)ی فیسیۆلۆژی سروشتی. بەڵام ئەم وەڵامدانەوەیە لە جەستەماندا بەو پەڕی داناییەوە ئاڕاستەكراوە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ((بارە كتوپڕەكان)) لە كاتێكدا دوچاری مەترسییەك دەبینەوە كە پێویست بە ڕاكردن و هەڵهاتن یان كوشتن دەكات. بەڵام بەشێوەیەكی نەزانانە جەستەمان ڕووبەڕووی تێكەڵەیەك لە وەرزشی كێبڕكێ و داخوازییەكانی لیاقەدا بكەینەوە لە باری ڕاكردن یان كوشتنی هەمیشەییدا دایبنێین، ئەوا ئەم كارە بەتەواوەتی دژی خۆڕسكی

دروستبوونی مرۆڤەو دەرئەنجامە نێگەتیڤەکانیشی درەنگ یان زوو دەردەکەوێت. جارێکی دیکەش دەیڵێینەوە دژی وەرزشی کێبڕکێ نین بەڵام نایکەینە ڕێگەیەکی پەیڕەوکردن بۆ گەیشتن بە لیاقەی جەستەیی، بۆ ڕونکردنەوەی باك گراوندەکانی هەڵبژاردن ناوی بەرکەوتن و تووشبوونی هەندێك لە وەرزشەوانەکان دەخەینەڕوو، کە گۆڤاری (فۆکس)ی زانستی بە ناوبانگ لەژێر ناونیشانی ((ئایا هۆڵی یارییەکان دەمانکوژن؟)) بڵاویکردۆتەوە، ئەمە پرسیارێکی هەژێنەرەو پاڵمان پێوەدەنێت بۆ بیرکردنەوە.

لە دەمەوە بۆ پەنجەی پێ

ئامارەکان ئاماژە دەدەن ساڵانە 12 هەزار ئەمەریکی بەرەو بەشی کتوپڕی دەبرێن بەهۆی ئەو ڕووداوانەوە کە لە یاری (ترامبولین) دوچاری دەبنەوە، لەم ژمارەیەش 9 هەزارییان بەرکەوتنەکانیان بەهۆی خۆبەیەکداکێشانی وەرزشەوانەوەکانەوەیە کە زیاتر لە وەرزشەوانێك پێکەوە بازدەدەن. دور لە ئامارەکان، لێکۆڵینەوەکان ئاشکرای دەکەن لە یاریگاکانی (ئیسکواش) ئەو کەسانەی بۆ ئەو یارییانە شیاو نین زۆر زیاتر دوچاری نۆرەکانی دڵ دەبنەوە وەك لەوەی لە ماڵەکانی خۆیان دوچاری دەبن. ئەوانەش کە سورن لەسەر ڕاهێنان لە هۆڵی یارییەکانی (جیمینزیوم) زیاتر ڕووبەڕووی کەوتن و بەرکن و توشبوون دەبنەوە وەك لەوانەی ناچنە ئەم هۆڵانەوە، هەندێك لەم بەرکەوتنانەش کەسەکە بە جۆرێك توشی شکستی دەکەن کەوا پێویست دەکات مۆڵەت لە کارەکەیدا وەربگرێت.

ئەگەر لەسەرەوە دەست پێبکەین دەبینین ئەو کەسانەی یاری چوونە ژێر ئاو دەکەن و دوچاری بارێك دەبنەوە بەهۆی گۆڕانی پەستانی سەر شەویلگیانەوە دانەکانیان توشی گوشین دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی بەردەوامی پووکیان بە تایبەتی کە ئەو پارچە لاستیکە پارێزەرەیان لەناو دەمیاندا بەکار نەهێنا کە پارێزگاری لە دەم و دانیان دەکات کە کاتی خۆهەڵدان و چوونە ژێر ئاو، تەنانەت لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم پارێزەرە لاستیکییەشدا ئەو وەرزشکەرە ئارەزوومەندانەی لە ساڵێکدا 40 خۆهەڵدانی بەرز دەکەن تووشی خەمۆکی و پاشان لە دەستدانی یادەوەری دەبن لە قۆناغەکانی دوایی تەمەنیاندا. لە سەرەوە بێینە خوارەوە بۆ ئەژنۆ، لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی گلاسکۆ ئاشکرایکردووە کە ئەژنۆ لە هەموو ناوچەکانی دیکەی لەش زیاتر دوچاری مەترسی دەبێتەوە بەهۆی ڕاهێنانە وەرزشییەکانەوە و ڕێژەی 30٪ بەرکەوتنی درێژخایەنی وەرزشەوانەکان پێکدەهێنێت. لەو بارانەی کە ئەژنۆ دوچاری زیان دەبێت بارێکی باو هەیە پێیدەڵێن (ئەژنۆی لادڕاو) بەشی پشتەوەی کڕکڕاگە توشی دڕان و داخوران دەبێت واتا لە بەشی جومگەی ئەژنۆدا بەهۆی زۆربوونی قورسایی لەسەری. ئەم بەرکەوتنە یان ئەم بارە ماوەیەکی دەوێت کە تاکو نیشانەکانی دەردەکەون کە ئازارێکی توند لە ژێر (کڵاوەی ئەژنۆ)دا هەستپێدەکرێت لەگەڵ دروستبوونی تەقەتەقێك یان بەرکەوتنێکی زبر لەو ناوچەیەدا، لەگەڵ پێشکەوتنی پزیشکیدا بەڵام ئەم بارە کە ڕویدا ناتوانرێت جارێکی دیکە ئەژنۆکە بگەڕێنرێتەوە باری سروشتی. لەپاش زیان پێکەوتنی کڕکڕاگەی ئەژنۆ بەپلەی دووەم زیان پێکەوتنی بەستەری جومگەکان دێت کە لە نێو وەرزشەوانەکانی تۆپی پێدا باوە، چونکە شەق تێهەڵدانی تۆپ بەهێزێکی زۆر بە هۆی دروستبوونی پەستانێکی گەورە لەسەر بەستەری جومگەکان دەکشێن تاکو ئاستێك کە زیان بە ئەژنۆکە دەگەیەنن هەرچەندە ئەو نەشتەرگەرییانەی بۆ جێگیرکردنەوەی ئەم بەستەرانە دەکرێن پێشکەوتنی گەورەیان بەخۆوە بینیوە بەڵام هیچ کاتێك ئەژنۆکە بۆ باری توانستی سروشتی ناگەڕێتەوە. تەنها (بەستەرەکانی ئەژنۆ) زیانیان پێناکەوێت بەڵکو (بەسترەکانی پاژنەی پێ) بەشداری دەکات لە هەڵگرتن و بەرگەگرتنی فشارەکانی یارییەکە لەبەرئەوە لە زیان پێکەوتنیشیدا بەشداری دەکات، هەروەها (بەستەرەکانی پەنجە گەورەی پێ) لەم زیانانە دەربازی نابێت و دوچاری دڕان دەبێتەوە بەهۆی بەرکەوتنی پەنجەی قاچ لەگەڵ پێڵاوی خراپ و نەشیاو و زەوی ڕەقی یاریگاکە.

ماسولکەکان هاوار دەکەن و ژێیەکان هەناسە بڕکێیانە

دڕان و زیان پێکەوتنی ماسولکەکان بەڕێژەی 25٪ی سەرجەم زیان پێکەوتن لەناو هۆڵی یاریگاکاندا مەزەندە دەکرێن. ئەو ئازارەش کە ڕۆژێك لە دوای ڕاهێنانی زۆر هەستی پێدەکرێت بەهۆی دڕانی ڕیشاڵەماسولکەییەکان و بەستەرە شانەکانی چواردەورییانەوەیە. ئەگەر ئازارەکە لە کاتی ڕاهێنانەکاندا هەستی پێکرا ئەوا ئاماژەیە بۆ ڕودانی

دڕانی ماسولکەیی مەترسیدارتر. هەرچەندە دڕانە ماسولکەییەکان سارێژدەبنەوە بەڵام ڕیشاڵە ماسولکەییەکان کورتتر دەبنەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت مرونەتی کەمتر دەبێتەوە. هۆکاری سەرەکی دڕانە ماسولکەییەکان دەگەڕێتەوە بۆ شکستهێنانی گەرمکردن پێش ئەوەی وەرزشەوان بچێتە قۆناغی ڕاهێنانی توندوتیژەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا تەنها گەرمکردن سەلامەتی تەواو نابەخشێت، واباشترە ئاستی توانای ئەو ماسولکەیە لە کرداری ڕاکێشان مەزەندە بکرێت چونکە دەرکەوتنی ئازار زەنگی ئاگادارکردنەوەیەو ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستە ئەو ڕاهێنانە فەراموش بکەیت یان هەرهیچ نەبێت هەڵوێستە بکەین. ماسولکەکان بەڕاهێنانی توندوتیژ لەوانەیە زیانیان پێ بکەوێت بە شێوەی دیکە جگە لە دڕان، چونکە کاتێك خانەکانی شانە ماسولکەییەکان ئۆکسجینیان کەم بۆ دەچێت، گلوکۆز ناهەوایی واتا بێ ئۆکسجین دەسوتێت و لە ئەنجامی ئەمەش ترشی ماست (لاکتیك بەرهەم دێت کە دەبێتە هۆی ڕودانی ئازارێکی زۆر).

ماسولکەکان هاواریان لێ هەڵدەستێت ئەگەر بەتوندوتیژی بەکارتهێنان یان لە پێویست زیاتر ڕاتکێشان، چونکە ئۆکسجینەکە تەواو دەبێت و ماسولکەکە دەخنکێت و لە شێوەی هەستکردن بە ئازاردا گوزارشت لە زیان پێکەوتنی خۆی دەکات و لە چوونەوەیەکییەکی کتوپڕ و وەستان کە شێوەی گرژبوون وەردەگرێت، دەتوانرێت ئازارەکە بە دەست پێداهێنان یان ساردکردنی پلە بەپلە و ڕاکێشان بەهێواشی چارەسەربکرێت. بەڵام تەنها بە دەرکەوتنی یان هەستکردن بە ئازار ئەوە دەگەیەنێت کە ڕاهێنانەکە هەڵەی تێدایە و پێویستە ڕاستبکرێتەوە لە ڕێگەی وازهێنان لە توندوتیژ مامەڵەکردن لەگەڵ ماسولکەکەداو بەهێواشی و نەرمی بەردەوام بوون لەسەر ڕاهێنانەکە.

پەیڕەوکردنی شێوازی توندو تیژی لە ڕاهێنانە وەرزشییەکاندا وا پێویست دەکات دوبارە پێداچوونەوە بۆ ڕاهێنانەکان بکرێت ئەمە بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو جۆرێکی وەرزشدا و ئەوشێوازە لە ڕاهێنانەکانی لیاقەشدا بە شێوەیەکی تایبەتی هەڵەیە، هەروەها دوبارەکردنەوەی ئەو دەستەواژەیەی کە دەڵێت ئەگەر هەست بە ئازار نەکەیت سود لە ڕاهێنانەکان وەرناگریت دیسانەوە هەڵەیە و ئەم جۆرە هەڵانەش لە بواری وەرزشدا ژمارەیان زۆر بووە، بۆ نمونە نوشتانەوەی ناوقەد بۆ خوارەوە تاکو پەنجەکانی دەست بەردوو پەنجە گەورەکەی قاچ دەکەون و بەبێ ئەوەی ئەژنۆ هیچ بنوشتێتەوە قورساییەکی زیانمەند دەخاتە سەر بڕبڕەی پشت هەروەها ئەو ڕاهێنانەش کە پەنجەکانی دەست دەکرێت بەناو یەکدا لە پشتی سەرەوە دادەنرێن و پاشان بە توندی پشت بەرەو پێشەوە دەبەیت و هەڵدەستێتەوە هەردوو بارەکە هەڵەیەو ڕاستییەکەی لە ڕاهێنانی یەکەمدا کەمێك نوشتانەوەی ئەژنۆیە لەگەڵ نوشتانەوەی ناوقەد، لە ڕاهێنانی دووەمیشدا پێویستە لەسەرخۆو بەهێواشی ناوقەد بەرزبکرێتەوەو هەوڵیش نەدرێت تاکو ئەوپەڕی بنوشتێنرێتەوە.

ئەو بەشانەی کە بەهۆی پەیڕەوکردنی شێوازی توندوتیژ و هەڵەوە لەکاتی ڕاهێناندا زیاتر زیانی پێدەکەوێت ژێیەکانە، ئەو ریشاڵە ماسولکەییانەی ماسولکەکان بە ئێسکەکانەوە دەبەستێت، باوترین زیانپێکەوتنیشی ئەوەیە کەپێی دەوترێت ئانیشکی یاریزانی تێنس بەهۆی بەهەڵە گرتنی ڕەکتەی تێنسەکەوە، دەبێتە هۆی دوبارەبونەوەی لول خواردنی ژێکانی ئانیشك و لە پاشدا هەوکردنیان لەگەڵ ژێیەکاندا دێینە خوارەوە بە ژێی ئەخیلۆس دەگەین کە ماسولکەکانی سکی لاق بە ئێسکی پاژنەوە دەبەستێت و ئەمیش لە تێکچوون و هاتنەوە سوێ بەدورنییەو ئەم بارەش لەو وەرزشەوانانەدا کە یاری ماراسۆن دەکەن باوە بەڵام زیاتر لەوانەدا کە پێشبڕکێی سواربوونی پاسکیل دەکەن بەتایبەتی ئەوانەی بەتوندوتیژییەوە یاری دەکەن دوچاری ئازار دەبنەوە. زیادەڕۆیی شێوەیەکە لە شێوەکانی توندوتیژی، بۆ نمونە زۆر شووت لێدانی توندوتیژ لەلای ئەوانەی یاری تۆپی پێ دەکەن دەبێتە هۆی دروست بوونی زیادە ئێسکی بە ئازار لە چوار دەوری ئێسکی پێ و قامیشەی لاق هەرچی تەڵەزمی ئەم قامیشەیەشە هەیە، هاوەڵێکی هەیە کە ئازاری تێدایە و بە ناوی خۆیەوە ناونراوە.

ئەمەش زیان پێکەوتنێکە لەنێو ئەو وەرزشکارانەدا کە ماراسۆن دەکەن و وەرزشەوانانی تۆپی پێ دا زۆربڵاوە، بەهۆی گەورەبوونی ماسولکەکان لەو ناوچەیەدا (خوارەوەی بەردەمی قاچ) ڕوودەدات بەهۆی ڕاهێنانی زۆرەوە کە دەبێتە هۆی پەستان کەوتنە سەر دەمارو بۆرییەکانی خوێن و

هەستکردن بە ئازار، ئەو ئازارەش تەواو نابێت تەنها بەوازهێنان نەبێت لە ڕاهێنان بۆ ماوەی یەك هەفتەو لەوانەشە بارەکە پێویستی بەوەرگرتنی دەرمان و تەنانەت نەشتەرگەریش هەبێت بۆ لابردنی پەستانەکە ڕەوینەوەی ئازارەکە. لەمەوە بۆماندەردەکەوێت ژیانی وەرزشی ئەو یارییانەی کێبڕکێی تێدایە پڕە لە بەرکەوتن و زیان پێکەوتن بە تایبەتی ئەو یارییانەی وەرزشەوانەکان زیاتر ڕووبەڕووی بەرکەوتن و خۆپێداکێشان دەبنەوەو ئەوانەش کە ئامێری قورسی تێدا بەکاردێت وەك یاری تۆپی پێو بۆکسێن و بەرزکردنەوەی قورسایی.

ئێمە باسی لیاقە دەکەین نەك کێبڕکێ، سارە ولیامز لە دەستەی فێرکاری پزیشکی ئەمەریکی باس لە چۆنێتی و چەندێتی ڕاهێنانەکان دەکات، تاکو ئێستا ئامۆژگاری دەکراین بە ڕاهێنانی سێ چارەکی و هەفتەی سێ ڕۆژ، بەڵام دوای توێژینەوەکان لەم بوارەدا ئاشکرای دەکەن کە نیو کاتژمێر و هەفتەی پێنج ڕۆژ بەسودترە و ئەگەر ڕۆژانەش بێت ئەوا باشترە یان ئەو پەڕی سود دەدات بە دەستەوە.

راهێنانەکانی لیاقە پێویستە زۆر توندوتیژ نەبێت وەك زۆران گرتن لەگەڵ گادا و ناشبێت زۆر دوبارە و ڕۆتینی بێت، بەڵکو وا باشە مامناوەندو چێژبەخش و هەمەچەشن بێت. سارە ولیامز توێژەرەوە لە دەستەی ناوبراو نمونەیەکمان بۆ پێشنیار دەکات کە بریتیە لە: ڕۆژێك بۆ مەلە، ڕۆژێك بۆ ڕۆیشتن بە پێ، دوو کاتژمێر بۆ شتن و پاکردنەوەی ئۆتۆمبیلەکەت (لە جیاتی ئەوەی کەسێکی دیکە ئەم کارەت بۆ بکات) ڕۆژی چوارەمیش کارکردن لە باخچەیماڵەوە، بەم شێوەیە ڕاهێنانەکانی لیاقە دەچێتە ناو سیستەمی ڕۆژانەی ژیانت. بێگومان ئەمە نمونەیەکی ئەمریکییە، بەڵام زۆربەمان لە سیستەمی ژیانماندا مەلەوانگەو باخچەی ماڵەوەو تەنانەت ئۆتۆمبیلیش نییە.. لەبەرئەوە ڕۆژانە ڕۆیشتن بە پێ بۆ ماوەی 15 دەقیقە بەیانیان و شەوان زامنی تەندروستیت دەکات دوربێت لە ڕووبەڕوو بوونەوەی نەخۆشیەکانی دڵ، سەرەڕای ئەوەی بوژانەوەیەکی دەروونی و جەستەیی گەورەشت پێ دەبەخشێت.

ڕاکردن چی لە کارتەر کرد؟

کاتێك سەرۆکی ئەمەریکی (جێمی کارتەر)م لە سەر شاشەی تەلەفزیۆن بینی هەستم بە خۆشەویستی کرد بەرامبەری، بە جلی وەرزشەوە لەگەڵ هاوکار و پاسەوانەکانیدا ڕایدەکرد بەڵام لەپڕ ئارەق بەناوچەوانیدا هاتە خوارەوەو ڕەنگی تێکچوو ئەوانەی لە گەڵیدا بوون خێرا گرتیان و چونە ژێر باڵی، نۆرەیەکی پچوکی دڵ بوو. وا پێویست بوو ئەم ڕاکردنە فرسەتێك بێت بۆ دەرخستنی گەنجی سەرۆك و کامێرامانەکانیش هەر لەبەر ئەم هۆیە بانگێشت کرابوون، گوناهی ئەوان نەبوو کە ناچار بوون لە جیاتی ئەوەی وەرزشەوانێکی تەندروست باش بخەنە ڕوو، پیاوێك پیشان بدەن کە بەرەو تەمەنی پیری هەنگاو دەنێت، توشی خەوە نوچکەبوو.. دەڕواتە ناو نەمرییەکی پێکەنیناوییەوە.

(لە ڕۆمانی (نەمری) نوسەری جیهانی میلان کوندیرا)ەوە.

(جێمس فیکس) کە ناوبانگی پادشای ماراسۆنی پێ بەخشرا و نوسەری کتێبی (سەرچاوەی تەواو بۆ وەرزشی ڕاکردن) دۆستانی وەرزش و عاشقانی لیاقەی توشی شۆك کرد کاتێك بەسەتەیەکی دڵ لە کاتی ڕاکردندا کەوت و گیانی لەدەستدا لە دوا ڕاهێنانەکانی ساڵی 1984 یدا. توێکاری جەستەکەی ئاشکرای کرد یەکێك لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵی بەڕێژەی 99٪ و خوێنبەرێکی دیکەی بەڕێژەی 80٪ و خوێنبەری تاجی سێهەمی بەڕێژەی 70٪ گیراوەو دەرکەوت کە فیکس پێشتر سێ جار پێش مردنی توشی نۆرەی دل بووە.

لە کیلنتۆنەوە بۆ سیلفستەر

ئەگەر وەرزشەوانە شارەزاکان و ئەوانەی کێبڕکێ دەکەن لە کاتی ڕاهێنانەکانیاندا دوچاری شکستییەك بن ئەوا ئەم بارە لە چوارچێوەکەی خۆیدا هۆکاری هەیە بەڵام ئەگەر وەرزشی ئاسایی یان لیاقە ببێتەهۆی شکستهێنانی ئەو کەسانەی دەیکەن لە کاتی ڕاهێناندا ئەوا ئەم کارە پێویستی بە چاوپێداخشانەوەیە. بیل کلینتۆن سەرۆکی پێشووی ئەمریکا لەکاتی یاریکردنی گۆلفدا لە یەکێك لە یاریگاکاندا لە ناکاو کەوت و نەیتوانی جوڵەی ئاسایی بکات، ناچار بوون بە کورسی گواستنەوە و بە هلیوکوپتەر لە جیاتی ئۆتۆمبیل بیگوازنەوە. چاوپێکەوتنەکانی لوتکە لەو کاتەدا دەبەستراو ئەویش بە شێوەیە دانیشتبوو بەشداری دەکرد. هەروەها شازادە چارلس دوچاری دوو شکان بۆوە لە ناوچەی سەروو ئانیشکیدا ساڵی 1990 لە کاتێکدا یاری (بۆلۆ)ی لەسەر پشتی ئەسپێکی شاهانەدەکرد. پاشان سیلفستەر ستالونی ماسولکەی دڵی لە شوێنەکەی پچڕا و نەشتەرگەرییەکی گەورەی لە دڵیدا بۆکرا.

Internet

کرمی سی‌یەکان

Lung worm

دکتۆر مەریوان موسی محەمەد
پزیشکی ڤێتێرینەری

کرمی سییەکان وەك هەر مشەخۆرێکی دیکەی لەشی ئاژەڵ لە کوردستانی ئێمەدا بڵاوە و بەردەوام زەرەرو زیان دەگەیەنێت بە ئاژەڵەماڵیەکان وەك کاوێژکەرەکان و ئەسپ و گوێدرێژ، چونکە ئاشکرایە بارودۆخی کوردستان گونجاوو شیاوە. بۆ ئەم کرمە بۆ نموونە هەبوونی هەر چوار وەرز لە (بەهارو هاوین و پایز و زستان) لە ساڵێکدا وای کردووە هەلومەرجێکی باش بێت بۆگەشەکردن و بەردەوام بوونی سوڕی ژیانی هەروەها هەبوونی خانەخوێی ئەم کرمە لەلایەکی دیکەوە.

هۆی نەخۆشییەکە

Etiology

توش بوونی بەشی خوارەوەی کۆئەندامی هەناسە، بەکرمە جۆراو جۆرەکان زۆر جار دەبێتە هۆی هەوکردنی بۆری هەوا (Bronchitis) و سییەکان (Pneumonia) بەتایبەتی کرمە ئەڵقەییەکان وەك دیکتیۆکاوڵۆس ڤیڤیپارەس (Dictyocoulus viviparous) لە ڕەشە وولاّخدا، دیکتیۆکاوڵۆس ئارنفیلدی (Dictyocoulus arnfieldi) لە ئەسپ و گوێدرێژدا، دیکتیۆکاوڵۆس فیلاریا (Dictyocoulus filaria)، پرۆتۆسترونجیلەس ڕوفیسێنس (protostrongy lus rufescens)، مولاریەس کاپیلاریس لە مەڕو بزندا. ئەوەی گرنگەو شایانی باسکردن بێت من لێرەدا باسی دەکەم ئەویش خێزانی دیکتیۆکاولێدی‌یە.

پول (Class)ی کرمە ئەڵقەییەکانە

خێزانی دیکتیۆکاوڵیدیە

توخم (Genous)ی دیکتیۆکاولەس

جۆری دیکتیۆکاوڵۆس ڤیڤیپارەس لەڕەشە وولاّخ.

دیکتیۆکاوڵۆس فیلاریا لە مەڕو بزن

دیکتیۆکاوڵۆس ئارنفیلدی لە ئەسپ و بزن

1–لەڕەشەوولاّخ: دیکتیۆکاوڵۆس ڤیڤیپارەس، درێژی نێرەکەی نزیکەی 2–5.5 سم دەبێت و مێیەکەی نزیکەی 6–8 سنتمترە.

–کرمی هەراش (Adult-) شێوەیەکی

دەزووی باریکی هەیە لەناو بۆری هەوای سییەکان دەژێت و دەبێتــە هــۆی هــەوکردنی بــۆری هــەوا (Bronchitis) وە هەروەها پێی دەوترێت هوسك (Husk)، هووز (Hoose)، و هــەوکردنی ســییەکان (verminous pneumonia)، و یاخود دیکتیۆکاولۆس (Dictyocaulosis).

–کرمۆکە (Larva) قەبارەی زۆر بچوکەو بە مایکرۆسکۆب نەبێت نابینرێت لە بەشی پێشەوەی دەرپەڕیوێکی کاتینی هەیە وای کردووە بە ئاسانی جیابکرێتەوە لەوان (کرمۆکەی جۆرەکانی)ی دی.

2–لە مەڕو بزن: دیکتیۆکاولۆس فیلاریا، نێرەکەی نزیکەی 3–8سم دەبێت و مێیەکەی نزیکەی 5–10 سنتیمەترە، و لە ناوبۆری هەوای سییەکاندا دەژێت و دەبێتە هۆی هەوکردنی.

کرمۆکە بەئاسانی دەناسرێتەوە بەهۆی گرێیەکی خڕەوە لە بەشی پێشەوە وخانەکانی ریخۆڵەی دەنکۆڵەی خواردن (food granules) ی تێدایە کە کرمۆکە لەسەری دەژێت هەتاکو دەچێتە قۆناغێکی دیکەوە.

3–لە ئەسپ و گوێدرێژ: دیکتیۆکاولۆس ئارنفیلدی، لە بۆری و بۆریچکەی هەوادا لەسییەکان دەژێت، ئەم جۆرەیان زۆر نەخۆش دروست ناکات، و ئەم حاڵەتەیان زۆرکەمە، بۆ منیش زیاتر باسی ئەو دوو جۆرەی پێشوودەکەم.

سوڕی ژیانی کرمەکە (Life cycle)

مێیەی کرمەکە لەناوبۆری هەوادایە لەسی‌یەکان و لەو جۆرەیە کە گەرا دادەنێت کرمۆکەی تەواو گەشەکردووی تێدایە پێی دەوترێت (ouo- vivi parous)، گەڕاکان یەکسەر دەتروکێن، کرمۆکەی یەکەم (L_1) دەردەچێت و سەردەکەوێت بە بۆری هەواو و قوڕگ دا لەگەڵ بەڵغەمدا یان فڕی دەدرێتەوە بەڕێگەی کۆکەو پژمین یان یەکسەر قوت دەدرێت بۆناو گەدەو پاشان فڕێ دەردێتە دەرەوە بە ڕێگەی پاشەڕۆکەی، پاشان کرمۆکەی یەکەم دەگۆڕێت بۆ کرمۆکەی دووەم (L_2) و پاشان دەبێت بە کرمۆکەی سێیەم (L_3)، (L_3) پاشەڕۆکە بەجێ دێڵێت و دەچێتە سەر گیای لەوەرگە، ماوەی گۆڕانی L_1 بۆ L_3 نزیکەی پێنج ڕۆژ دەخایەنێت بەڵام هەندێك جار زیاتر دەخایەنێت.

ئاژەڵ توش دەبێت بەخواردنی L_3 واتا L_3 قۆناغی توشکردنی خانەخوێکەیەتی، L_3 دیواری ریخۆڵە دەبڕێت بە ڕێگەی خوێنبەرەکانەوە دەگاتە سییەکان نزیکەی حەوت ڕۆژ دوای توش بوون پاش چەند ڕۆژێکی دوا تروکان ڕوودەدات و دەبێتە L_4 و پاشان دەبێت بە کرمی هەراش، لەو ڕۆژەوەی کە دەچێتە ژوورەوە بۆ ناو لەشی خانە خوێیەکەی تا ئەوکاتەی کاریگەری خۆی دەگەیەنێت بەسییەکان نزیکەی 3–4 هەفتە دەخایەنێت بەڵام لە مەڕوبزندا 5 هەفتەیە.

چــــۆنێتی دروســـــت بـــــوونی نەخۆشـــــیەکە (Pathogenesis)چۆنێتی دروست بوونی نەخۆشیەکە دەکرێت بە چوار بەشەوە:

1-**قۆناغی کونکردن** (penetration phase)

1–7 ڕۆژ دەخایەنێت لەم قۆناغەدا دیواری ڕیخۆڵە باریکە کون دەکات و بەڕێگەی خوێنەوە و یاخود بە ڕێگەی لیمفەوە خۆی دەگەیەنێتە سییەکان و بۆریچکەکانی هەوا، لەم قۆناغەدا هیچ شوێنەوارێك (برین)ی نەخۆشیەکە دەرناکەوێت.

2-**قۆناغی پێش دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشیەکە**

prepatent phase لە ماوەی 8–25 ڕۆژدا دەبێت، ئەم قۆناغە دەست پێ دەکات لەگەڵ دەرکەوتنی کرمۆکەکان لەناو سیکڵدانۆچکەی هەوایی‌یەکان و دەبێتە هۆی هەوکردنیان (Alveolitis) و پاشان هەوکردنی بۆریچکە هەواییەکان و بەدوایدا بۆری هەوا، کۆبونەوەی خڕۆکە سپییەکان قەپگری گەورە (Macrophag)، ترشەخانە (Eosinophil)، هاوتاخانە (Nutrophil) لە چواردەوری بۆریچکەی هەوا، و پەستان دەخەنە سەر سیکڵدانۆچکە هەواییەکان و تەسك بوونەوەیان (Collapse) ئەگەر ڕێژەی ئەم کرمۆکەیانە زیاتر بوون لە چەند هەزارێك ئەوە ئاژەڵەکە دەمرێت بەهۆی وەستانی هەناسەوە دوابەدوای ئەمفیزیما (Emphy Sema) لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا نیشانەکان بەرەبەرە دەردەکەون.

3-**قۆناغی دەرکەوتنی نیشانەکانی**

(patent phase)

لە ڕۆژی 26–60، وە ئەم قۆناغە بە دوو شێوە ڕوودەدات:

أ–هەوکردنی بۆری هەوا: لە کاتێکدا سەدان یان هەزاران کرمی هەراش لەناو بۆری هەوادا بێت، و خانە ناوپۆشەکانی بۆری هەوا زیاد دەکەن بە ڕێژەیەکی زۆر (Hyperplasia)و

کۆبوونەوەی خڕۆکەسپییەکان (بەرگرەخانە) بە چواردەوریدا بەتایبەتی ترشەخانە.

ب–هەوکردنی سییەکان:

ئەم حاڵەتەیان ڕوودەدات بەهۆی هەڵمژینی هێلکە یا کرمۆکەی یەکەم (L_1) لە بۆری هەوادا بۆناو سیکڵدانۆچکە هەواییەکان، و دادەنرێت بەتەنی بێگانە یەکسەر چواردەوری دەدرێت بە بەرگرەخانە لە جۆری قەپگری گەورەوە ترشەخانە، برینەکەی دەردەکەوێت لە شێوەی سورێکی ڕەش باو و بەقوڵا چوو لەسییەکان لە شوێنە توش بووەکان.

4–قۆناغی دوای دەرکەوتنی نیشانەکان (post patent phase) ئەم قۆناغە لە دووشێوەدا دەبینرێت لەو ئاژەڵانەی چارەسەر نەکراون.

أ–ئەو ئاژەڵانەی بەسوکی توشی بوون، چاك دەبنەوە پاش فڕێدانی کرمە هەراشەکان بەڵام کۆکە هەردەمێنێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێك، پاشان کۆکە نامێنێت لەکاتی بە تەواوی شوێنەواری کرمەکە لەناو بۆری هەوادا چاك دەبێتەوە.

ب– 25٪ ی ئەو ئاژەڵانەی کە بەخەستی تووش دەبن، دەمرن بەهۆی زیادبوونی خانەکانی سیکڵدانۆچکەی سییەکان، وایلێدەکەن توانای کشان و چونەوەیەکی نەمێنێت و پاشان گازگۆڕکێ لە نێوان خوێن و سیکڵدانۆچکە هەواییەکان نامێنێت و دەبێتە هۆی خنکاندنی ئاژەڵەکە بەهۆی نەمانی گازی ئۆکسجین لە خوێنداو بەرزبوونەوەی گازی Co_2 (دووەم ئۆکسیدی کاربۆن) لە خوێندا.

و زۆرجار لەم قۆناغەدا هەوکردنی دووەمی (Secondary infection) ڕوودەدات بەهۆی بەکتریاوە و یاخود فایرۆسەوە و دەبنە هۆی هەوکردنی سییەکان.

نیشانەکانی نەخۆشیەکە (Clinical Signs)

1–لە ڕەشەووڵاخ: نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە جیاوازە لە نێوان ئاژەڵەکانی هەمان کێڵگەدا، هەندێکیان بەسوکی توش دەبن، زۆربەیان بەشێویەکی مام ناوەندی و هەندێکی دیکەیان بەشێوەیەکی توند توش دەبن.

أ–ئەوانەیان کە بەسوکی توش دەبن، دەکۆکن ماوەماوە بەتایبەتی لەکاتی هیلاك بووندا.

ب–ئەو ئاژەڵانەی بەشێوەیەکی مام ناوەندی توش بووە زۆر زۆر دەکۆکن، و ژمارەی هەناسەدانیان دەگاتە زیاتر لە (60) هەناسە لەیەك خولەکدا، و کاتێك گوێ بگریت لە دەنگی سیەکان بەڕێگەی ئامێری بیستنەوە دەنگی خڕەخڕو دەنگێگی باریك و بەرز دەبیستین.

ج–بەڵام ئەو ئاژەڵانەی بە توندی توش بوون هەناسەدانیان دەگاتە زیاتر لە 80 هەناسە لەیەك خولەکدا، هەناسەیەکی قوڵ و توند و بەدەم هەناسە دەدات، مل و سەری لەکاتی هەناسەداندا درێژ دەکات و کۆکەیەکی قوڵ و وشك، لیك بەدەمیدا دێتە خوارەوە، خواردن و شیردانی کەم دەبێتەوە، لاواز دەبێت، و هەندێك جاریش پلەی گەرمی لەشی زیاد دەکات.

هەندێك لە ئاژەڵەکان چاك دەبنەوە بەتایبەتی ئەو ئاژەڵانەی کە تەمەنیان بچوکە وەك گوێرەکەو بەرخ و گیسك، بەڵام دوای ماوەیەك کۆکەیەکی بەهێزی توش دەبێت کە دەبێتە هۆی مردنی ئاژەڵەکە لە ماوەی 1–4 ڕۆژدا.

2–لە مەڕوو بزندا: زیاتر لە گیسك و بەرخ کۆکەیەکی بەردەوام، لاواز بوون و چڵمێکی زۆریان هەیە. بەیەك جار ژمارەیەکی زۆر لە ئاژەڵەکان هەمان نیشانەی نەخۆشیەکە پیشان دەدەن.

لێرەدا ئەوەی گرنگە بیزانین لەم حاڵەتەدا (لە کاتی توش بوون بە کرمی سییەکان پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکانی بەرز نابێتەوە تەنها مەگەر توش بوبێت بە بەکتریا یان ڤایرۆس دووەمی، ئەمەش وای کردووە بە ئاسانی جیابکرێتەوە لە نەخۆشیە بەکتریەکان و ڤایرۆسیەکان.

چۆنێتی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە (Diagnosis)

1–هەبوونی ئەو نیشانانەی لە سەرەوە باسمان کرد بە تایبەتی کۆکە.

2–کاتی توش بوون واتا نەخۆشیەکە لە چی وەرزێکدایە، ئەم نەخۆشیە نیشانەکانی دەردەکەوێت لە کۆتایی وەرزی بەهار و لە هاویندا.

3–مێژووی ناوچەکە ئایا تا ئێستا ئەم نەخۆشیە یان ئەم کرمە دەست نیشان کراوە لەم ناوچەیەکدا یان نا.

4–بە بەکارهێنانی تەکنیکی بێرمان، بەڕێگەی ئەم ئەکنیکەوە دەتوانرێت کرمۆکە (L_1) لەناو پاشەڕۆی ئاژەڵەکەدا بدۆزرێتەوە.

چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە Treatment

1–بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە کرم (Antihelmantic) بەتایبەتی بێنزیمیدازۆڵ، لیڤامیزۆل، ئایڤێرمێکتین/ میلبیمایسین.

ئـەم دەرمامانـە کاردەکاتـە سـەر کرمۆکـەکان و کرمـە هەراشەکان. دەبێت لـە سـەرەتای دەرکـەوتنی نیشـانەی ئـەم نەخۆشـیە بـدرێت بـە ئاژەڵـە تـوش بووەکـان، و ڕێـژەی بـەکارهێنانی ئـەم دەرمانانـە جیـاوازن و لـە هـەر قۆناغێکـدا ڕێژەکەی دەگۆڕێت.

2–بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە کرم پێکـەوە لەگـەڵ دژە زندەگی (Antibiotic)

وەك پێنســـیلین سترپتۆمایســـین و یـــاخود ئۆکســـی تێتراسایکلین و تایلۆسین ئەمەش لە حاڵەتێکدا ئەگەر لەگـەڵ نیشـانەی نەخۆشـیەکە پلـەی گـەرمی لەشـی ئاژەڵـە تـوش بووەکە بەرز بووبوو.

ڕێگـــرتن و دەســـت بەســـەراگرتنی نەخۆشـــیەکە (Prevention and cintrol):.

1.بـەکارهێنانی ئـایڤێرمێکتین بـۆ ئـەو بێچـوە تازانـە (گوێرەکەو بەرخ و گیسك) پێش دەرکردنیان بۆ ناو لەوەڕگەی بـەهار، ئـەم ئاژەڵانـە دەپارێزێـت و یـاخود پـارێزراو دەبـن لـە چونە ژوورەوە، جێگیربونی کرمـەکان و لـە ناوبردنیـان پـاش چونە ژوورەوەیان بۆ ماوەی 2–3 هەفتە و دەبێت پاش سێ هەفتە دووبارەبکرێتەوە و پاش ئەو ماوەیەش دەتوانرێت سێ بارە بکرێتەوە.

2.چارەسـەرکردنی ئاژەڵـە توشـبووەکان لەگـەڵ ئاژەڵـە توشنەبووەکان بە دەرمـانی دژ بـەکرم و پاشـان بـەکارهێنانی ئایڤێرمێکتین بۆ پاراستنی ئاژەڵەکان لە دووبارە توش بوون بەم کرمە بۆ ماوەی سێ هەفتە.

3.جیاکردنـەوەی لەوەڕگـەی ئاژەڵـە بێچـووەکان لەگـەڵ ئاژەڵە پێگەیووەکان یان هەراشەکان.

*مشـەخۆر:. زیندەوەرێکـە لـە سـەر زینـدەوەرێکی دی دەژێت بە مەرجێك دەبێت ئازار بگەیەنێت بەو زیندەوەرەی کە لەسەری دەژی.

سەرچاوەکان:

-Urguhtart, G.M.; Armour, J; Ouncan, J.L.; Dunr, A,M.i and Jennings. F.W. 1996, veferinary Parasitology 2nd ed, Black well Science, Scotland.

-Blood, D.C. 2000, Pockcet Companion to veterinary medicine, 9th ed. W.B. Sounders Australia.

-Aiello, S.E and mays, A. 1998, The merck veterinary manual, 8th ed. Merck and Co, Inc. U.S.A.

کەرتبونی گەورەترین بارستەی سەهۆڵی لە جەمسەری باکور

توێـــژەرەوە ئەمریکییـــەکان و کەندییـــەکان ئاشـــکرایانکرد گـــەورەترین بارســـتایی ســـەهۆڵین لـــە جەمسەری باکور دووچاری لەت بوون یان پـەرت بـوون بوو کە لەپێش زیاتر لە سێ هەزار ساڵەوە دروست بوو بـوو، ئەمـەش بـەهۆی زیـادبوونی کاریگەرییـەکانی پەنگخواردنەوەی گەرمی کەزیاتر لە سەدەیەکە لەناوچە جەمسەرییەکان بەپێی مەزندەی توێژەرەوەکان دەستی پێکردووە. تیمێکی زانستی لێکۆڵینەوەیەکیان لەسەر بە ئەنجامگەیانـد کـە لـەگۆڤاری (Geophysical research) بڵاویان کـردەوە، تێداهاتووە بـەر بەرستە بەفرینییەکە لاواز بووە و بۆتە هۆی پەرتبونی لە ناکاو لەنێوان ساڵی 2000 و 2002 دا بارستاییەکە بۆ دووبەش لەت بووە و پارچەی بۆ چەند شوێنێك پەڕیوە ئۆرویك فینست و دیریك مۆلەر لە زانکۆی لافال(کیبیك) و مارتن جیفریز لە زانکۆی ئالاسکا لە فیریانکس نوسیویانە لەت و پەرت بوونی ئەم بارستاسییە سەهۆڵینیە بۆتە هۆی پێکهێنانی دورگەی سەهۆڵی، هەندێکیان بەشێوەك زەبەلاحن بۆتـە دورستکردنی مەترسی بۆ سەر پاپۆڕەکان و سەکۆی گەڕان و توێژینـەوەکان لـە دەریـای بۆڤـوردا. بارستایی واردهانت دەکەوێتە کەناری باکوری دورگەی سەمیر لـە ناوچەی نونـافوتی کەنـەدی، ئـەم بارستاییە سـەهۆڵینە مەلـەکردوە بەســـەر ئـاوەوە لـەپێش 4500 سـاڵەوە دەسـتی بـە دروسـتکردن کـردووە، قـەبارەی ئێسـتای نزیکـەی قەبارەکەیـەتی لـەپێش 200 سـاڵەوە بـەپێی وتـەی ئـەو توێژەرەوانـەی چـەند سـاڵێکە لێکۆڵینـەوە لەسەر ئەم بەربەستە سەهۆڵینە دەکەن لەڕێگەی بەدوادا چـــوونی ئاسمـــانی بـــەهۆی فڕۆکـــەوە و مانگـــە دەستکردەکانەوە.

زاناکان ڕایانگەیاند دەرئەنجامی ڕاستەوخۆی لەت و پەت بوونی ئەم بارستاییە سەهۆڵینە لە دەستدانی ئاوی سازگارە لەو دەریاچەیەدا کە لەپشت بارستاییەکانەوە دروســـت بـــووە، کاریکردۆتـــە ســـەر لـــەو چـــەندەها زیندەوەرانی ناوی.

زاناکـــان هۆکـــاری کـــەرتبوونی ئـــەم بارســـتاییە سـەهۆڵینە و پـەرتبوونیان بـەهۆی کاریگـەری دیاردەی پەنگخواردنەوەی گەرمییەوە گێڕایەوە بۆ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کە لـە مـاوەی دەسـاڵی سـاڵی ئـەم شەست ساڵەی دوایی ناوەندی پلەی گەرمی بەنیو پلەی سەدی بەرزبۆتـــەوە هـــەروەها ئاماژەیـــان دا بەکەڵەکـــەبوونی کاریگـەری پەنخواردنـەوەی گـەرمی بەدرێـژایی سـاڵانی ڕابردوو هەر لە سەدەی نۆزدەهەمەوە.

پاندا ...
لە نێوان کلۆنکردن و ڤیاگرادا

ڕۆشنا ئەحمەد

((ئەگەر لە سەرەتاوە وازیان لێبهێنایە، باشتر بوو..)) ناتوانین لەمە زیاتر دەربارەی ئەم ئاژەڵە داماوە بڵێین، کە ئێستا لە شوێنی هێمایەکی ڕوونی کارەساتی لەناوچوون وەستاوە، ئەو لە ناوچوونەی چەندین بونەروەی سەرگۆی زەوی بەدەستیەوە دەناڵێنن.

زاناکان لە هەوڵی ڕزگارکردنی پاندادا، تاڕادەیەك ماندووبوون، هەر لە بەکارهێنانی ڤیاگرا و کلۆنکردنەوە بەرەو وانە ڤیدیۆیی و بەرنامە کۆمپیوتەرییەکان و ڕێگەی خۆراك پێدانی نوێکراوەوە. دوای ئەو ڕێگایانەی کە ڕادیۆی بەریتانی لە زستانی ڕابردوودا بڵاوی کردەوە، پسکیتێکی پڕ لە ڤیتامین و کانزاو ڕیشاڵەکان بوو، کە لە شێوەی (بامبۆ)دایەو پاندا حەزی لێدەکات، وەك هەوڵێك بۆ پاراستنی لە بەدخۆراکی و نەبوونی ئارەزوی خواردن، چاك بوو ئەو پسکیتە لای پاندا خۆش وبەتام بوو.

لە ڕاستیدا و لەگەڵ ئەوەی پاندا ڕوویەکی منداڵانەی هەیە، بەڵام بە ئاشتییانە لەگەڵ ئەو هەوڵە چڕو بەردەوامەنەدا هەڵناکات، هەر ئەمەش زاناکانی بێتاقەت کردوە، لەو لاشەوە دەڵێیت پاندا پێیان دەڵێت: ((لێم گەڕێن با بەڕێگەی خۆم بژیم..))!

زاناکان هەموو ڕۆژێك هەوڵ دەدەن پاندا لەو نەگبەتییە دەربهێنن، هەموو ڕێگە باوو ناباوەکانیان لەگەڵدا تاقیکردۆتەوە، هەرچەندە ئەم ڕێگایانە سوودێکی ئەوتۆیان نییە. یەکێك لەو هەوڵانە کە بەناوبانگەو ڕۆژنامەی (ستار)ی چینی لە زستانی ڕابردوودا باسی کرد، پێدانی دەرمانی (ڤیاگرا) بوو بە نێرینەی پاندا، تاوەکو یاریدەی بدات پەیوەندییەکی هاوسەریی ئاسایی لەگەڵ مێینەکەیدا دابمەزرێنێت. وەك زانراوە، لە ڕووی زانستەوە ڕێژەی پیتاندنی سروشتی پاندا نزمە، مێینەی پاندا لە دەشت و دەردا بە دووساڵ یان سێ ساڵ جارێك یەك بێچووی دەبێت، بەڵام لەنێو خێزانەکانی پاندادا ئەم گرفتە زۆرترە و لە (60٪)ی پاندا ئەم بالۆرەیان کردۆتە ئاوازی سەر زمانیان. هەوڵەکان لە ساڵی (2001)داو لە شوێنی پاراستنی ئاژەڵانی (ولونج)ی

سروشتی لە باشووری خۆرئاوای ناوچەی (سیشان) لەسەر پانـدای نێـر (زونـج–زونـج) دەسـتی پێکـرد، ئەگەرچـی ئاکامەکان شکستیان هێناو و زاناکانی تەواو بێهیوا کردبوو، بـەڵام زانـا چـینییەکان بیرۆکـەی بێهیواییـان ڕەتکـردەوەو ڕایانگەیانـد، کـە هەڵبـژاردنی (زونـج) هـەر لەسـەرتاوە بـۆ تاقیکردنەوە شتێکی هەڵە بووە.

زاناکان لـە سـەرەتادا هەوڵیانـدا گـژوگیا ئاسـاییەکان بۆ بەهێزکردنی توانای زایەندی پاندا بەکاربهێنن، بەڵام ئەوەش زۆر سـەرکەوتوو نـەبوو، دواتـر کۆمپیوتـەریش خـۆی هەڵقورتانـدە مەسـەلەکەوە بـۆ گـەڕان بـەدوای هاوسـەرێتی نموونەیی، ئەویش لە بەرنامەیەکدا کە حاڵـەتی تەندروستی نێرومێـی پانـدا شـیدەکاتەوە و پاشـان نێرومێیەکـە باشـتر پێکەوە دەگونجێت بۆ جووت بوون، ئەمە سەرباری پاندای (دیبـی) کـە ل ڕێگـەی ڤیـدیۆوە وانـە وەردەگرێـت، هـەروەك وەکالـەتی (یـەنهو)ی چـینی لـە هەواڵـەکانی حـوزەیرانی (2002)دا باسـیکردوە، هەرچـی کوتـانی دەسـتکردە، لـە هەوڵەکانی دیکە سەرکەوتوو تر بوو، بەهۆیەوە (210) پاندا

لە چین و (20) پاندای دیکە لە دەرەوەی چین لە دایك بوون. لـە سـەرەتای بەکارهێنانیـدا سـاڵی 1963 نیـوەی ئـەم ژمارەیە ژیان.

بێگومـان پانـدا لـەو کلۆنکردنـە دەربازنـەبوو کـە زاناکـان ڕوویـان تێکـرد، بـەو بڕوایـەی دەبێتـە باشـترین چارسـەری گرفتەکە. لـە ڕووی تیۆرییـەوە بـە جێگرەوەیـەکی کاریگـەری کوتانی دەستکرد لـە قەڵەمیانـدا، چونکە هـەروا بـە ئاسـانی کوتانەکە بە ئەنجام ناگەیەنرێت، هەروەها ژمارەی پانـداکان کەمن و ناکرێت لە تاقیگەکاندا بۆ تاقیکردنەوە بەکاربهێنرێن. لەبەرئـەوە زانـا چـینیەکان خاڵـە سـەرەکییەکانی ڕێگـەی کلۆنکردنی مەڕی (دۆلی) یان لە بەریتانیا 1996 وەرگـرت و بۆ تاقیگەکانی خۆیانیان گواستەوە، مادەیـەکی جینیـان لـە مێیینەی پاندا وەرگرت و لە خانەکانی هێلکـەی کەروێشـکی سـپیدا چـاندیان (کوتانـدیان) و بـۆ مـاوەی (10) مـانگ جینەکەیان پەروەردەکرد، ئێستاش هەوڵدەدەن ئەو جینە لە نێـو مناڵـدانی ئاژەڵێکـدا بچـێنن کـە مـاوەی هەڵگرتنەکـەی (سکپڕییەکەی) وەك پاندا بێت (ڕەنگە ئەو ئاژەڵە سەگ بێت، چونکە ماوەی دوگیان بوونی مێینەکانیان وەك پاندایە). بەڵام ئـەو مەسـەلەیە هێشـتا هـیچ کۆرپەلەیـەکی کلـۆنکراوی لێنەکەوتۆتـەوە. ئەگەرچـی بابـەتی کلـۆنکردن مشـتومڕێکی فراوانـی لـە جیهانـدا لـەبارەوە دەکرێـت، کەچـی کلـۆنکردنی پانـدا ئـەو مشـتومڕەی لـەبارەوە نـەکرا، چـونکە زاناکـان پێویستیان بە زیادکردنی ژمارەی پاندایە زیاتر لە زیادکردنی مرۆڤ، لەلایەکی دیکەوە چەند دەنگێکی دژ بەم هەوڵانە هەیەو لەو بڕوایەدان چاککردنی ژینگەی پاندا باشترین چارەسەری مەسەلەکەیە، لەبری ئەوەی کات و هەوڵی خۆیان لە یاریکردن بە جینـەکان بەسـەربەرن، کـە ئـەوەش کارێکـە زیـانی هەیـەو سوودی نییە.

نـاوی زانسـتی پانـدا بریتییـە لـە (*Ailuropoda melanoleuca*) واتە ئەو ئاژەڵە ڕەش و سپییەی قاچەکانی لـە پشیلە دەچێت. ئێستا تـەنیا لـە دارسـتانە بەفرینـەکانی (خەیزەران) (Bamboo) لە باشوور و خۆرئاوای چین دەژین، دوای ئـەوەی لـە پەنجاسـاڵی ڕابـردوودا لـە چەندین شـوێنی جیهانـدا دەژیـان، بـەناوبانگترین ئـەو شـوێنەی پانـدای لـە خۆگرتـووە، ناوچەی (سیشـان)ی چینییە. درێـژی پانـدا لـە نێوان (2–3) پێیە و دەشگاتە (6)پێ، قەبارەی نێرەکانیان لە

مێیەکانیان گەورەترە، نێرەکان کێشیان دەگاتە (110کگم) بەڵام مێیەکان (95کگم) دەبن. خواردنی پاندا لە (99٪) بریتیە لە (بامبۆ). بێجگە لە گژوگیا و قرتێنەرە بچووکەکان و ماسی، هەندێك جار گوڵیش دەخوات، بەڵام پاندای خێزانی نێو باخچەی ئاژەڵان، لەگەڵ (بامبۆ)دا قامیشی شەکرو گوێزەر و سێو و پەتاتەشی دەدرێتێ. پاندای گەورە Gianf panda کە ورچەکانی پێ بەناوبانگە، فەرویەکی نەرم و تەنکی ڕەش و سپی هەیە کە لە سەرما دەیپارێزێت، ڕەنگە ئەمەش یاریدەی خۆحەشاردانی لە دوژمنەکانی بدات لە نێو ئەو ناوچە بەفرین و بەردینانەی تیایدا دەژی.

مرۆڤ بە یەکەم تاوانبار و هۆکاری سەرەکی لەناوچوونی پاندا دادەنرێت، لەبەرئەوەی لە ماوەی سەد ساڵی ڕابردوودا زۆر لە ڕووبەرە فراوانەکانی دارستانەکانی لەناوبرد، چ بۆ بەکاربردنی دارەکانی، یان بۆ ئەوەی بیانکاتە زەوی کشتوکاڵی، ئەم تێکچوونە ژینگەییە لە دارستانەکاندا بووە هۆی مەترسی گەورەترو زۆرتر، چونکە بەدوای خۆیدا لافاو ڕەهێڵەکانی هێنا کە ڕۆژانە هەڕەشە لە ملیۆنەها مرۆڤ و ئاژەڵ دەکات، لەسەروو هەموشیانەوە پاندا، چونکە پێشتر پاندا لە ناوچە نزمەکاندا دەژیا، بەڵام بەهۆی تێکچوونی ژینگەیی و تێڕژانی مرۆڤ لە ژینگەکانیان، پاندا ناچاربوو بەرەو دارستانە شاخاوییە ساردەکان ڕابکات، کە لە بەرزاییەکانی (5) هەزار بۆ (10) هەزار پێ دەبن.

گۆڤاری (people's daily–ڕۆژانەی خەڵکی) لە ژمارەی مایسی (2002)دا ڕایگەیاند: لە باشترین هەڵسەنگاندنی زاناکاندا، نزیکەی (هەزار)پاندا تەنیا لە دارستانەکانی چیندا هەن، (100) پاندای دیکە لە باخچە ئاژەڵییەکانی چین و باکووری کۆریا، لەگەڵ (15) پاندای دیکە لە جیهاندا. لە بیست ساڵی ڕابردووەوە ژمارەیان گەیشتە نیوەی، زاناکانیش ئاگادارمان دەکەنەوە کە ڕەنگە لە (25) ساڵی داهاتوودا ژمارەیان هەر نەمێنێت و تەواو لەناوبچن.

هەندێك زانا لەو بڕوایەدان تاقیکردنەوەی نێو تاقیگەکان لە چاککردنی ژینگەی پاندا ئاسانترە، بەڵام هەندێك زانای دیکە هەوڵی کاریگەر دەدەن بۆ ئەوەی بەرەو سروشت بگەڕێنەوە.

دوایین هەواڵ ئەوە بوو کە ڕادیۆی بەریتانیا لە زمانی (لی) بەڕێوەبەری وەکالەتی دارستانەکانی چین ڕایگەیاند: دەست بەچاندنی دارستان لە ڕووبەرێکی فراواندا دەکرێت، لە ماوەی (10) ساڵی داهاتوودا، بە بڕی تێچوونی (12) بلیۆن دۆلار، ئەو ڕووبەرەش لە ڕووبەری وڵاتی ئەڵمانیا فراوانترەو بەنیوملیۆن (کم^2) مەزەندە دەکرێت. بریار بوو ملیۆنەها دار لەم ڕووبەرەدا بچێنرێت، بەڵام هەر لە هەشتاکانەوە لە چەندین هەوڵدا سەرکەوتوونەبوون.

زاناکان حەزدەکەن و دەیانەوێت ژمارەیەکی زۆر لە گردو تەپۆلکەو دۆڵەکان بە دارپڕببنەوە، بۆ پاندا و ئاسکی کێوی، بەڵام ئایا ئەم خەونە دێتە دی بەرلەوەی ئەو ئاژەڵانە لەناوچن! یان داهاتوو بوارێك بە مرۆڤ نادات ئەوەی وێرانی کردوە چاکیبکاتەوە!

Internet

دڵنەواییکردنەوەی ژن لەلایەن هاوسەرەکەیەوە ئازاری منداڵبوون کەمدەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە ئەو دایکانەی لەکاتی منداڵبوونیاندا هاوسەرەکانیان لەگەڵیاندایە و دڵنەواییان دەکەنەوە ئازارەکانی ژان و منداڵبوون کەمدەبێتەوە لەلایان و ئەو ژنانە کەمتر پێویستیان بە دەستێوەردانی پزیشکی و نەشتەرگەری و خاوکەرەوەی ئازار هەیە. توێژەرەوەکان لەدوای شیکردنەوەی لێکۆڵینەوەیەك لەسە 13 هەزار ژنی دووگیان بۆیان دەرکەوت وەستانی کەمێکی نزیك بەتایبەتی هاوسەر لەلای ژنەوە لەکاتی منداڵبووندا سودێکی گەورە بەدەستەوە دەدات لەئاسانکردنی ئەم کردارەدا چونکە ئەو بەرپرسیار و کەسانەی منداڵبوونەکە بۆ ژنەکە ئەنجامدەدەن نابنە هاودەمێك بۆ ئەو ژنەی منداڵی دەبێت لەبەرئەوەی ئەوان بەڕۆشنبیری تەکنۆلۆژی کاریگەربوون لەژوری منداڵبووندا و ئەمەش وایان لێدەکات کەم سۆزترین لەگەڵ ژنە دووگیانەکاندا و لەکاتی ئێستاشدا بەهۆی ئەوەی ژن لەنەخۆشخانەکان منداڵیان دەبێت کەمتر ژنی نزیك لەخۆیان وەك دایك و خوشك لەگەڵیاندا دەبێت. پزیشکەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن پێویستە ئەو ژینگەیەی ژن تێدا منداڵی دەبێت هێمن و حەواو پڕ سۆز بێت و ئەو بارەش کە دڵنەوایی ژن دەکرێت لەلایەن کەسێکی نزیکیەوە کەوا باشترە هاوسەرەکەی خۆی بێت پێویستە بارێکی سروشتی بێت و لەهەموو کاتێکدا جێبەجێ بکرێت، تاکو دەستێوەردانی پزیشکی نەشتەرگەری پێویست نەکات کە لەوانەیە مەترسییەکی گەورەی بۆ سەر دایك و کۆرپەکەش هەبێت بەبێ سودێکی ئاشکراو دیار.

بەرزان

Internet

بەدیهاتنی گەردوون

ڕێباز جەمال

ئاخۆ تەمەنی ئەستێرەکان دەبێت چەند بێت؟ ئەو ئەستێرانەی کە بە قوڵاییەکانی گەردووندا بڵاوبوونەتەوە، ئیتر ئەستێرەکان ئەوانە بن کە بەچاوی ڕووت دەبینرێن یان ئەوانەی لە ڕێگای تەلسکۆبەکانەوە دەبینرێن؟ ئەو پرسیارە زۆر کۆنە بە ئەندازەی کۆنی تەمەنی مرۆڤایەتی، بەڵام ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کە لەبواری تەکنیكو تەکنۆلۆژیادا هاتەکایەوە بەتایبەتی لەم چەند ساڵانەی دواییدا، وای لە زاناکان کرد کە جیاوازی لە نێوان تەمەنی ئەستێرەکاندا بکەن.

لەو ڕووەوە زانا گەردوونیەکان بۆیان دەرکەوتووە کە ئەستێرەی وا هەیە کە هێشتا وان لەبێشکەداو تەمەنیان لەچەند ملیۆنێك ساڵ تێپەڕ ناکات، و ئەستێرەی واش هەن کە تەمەنیان بە ملیارەها ساڵ مەزەندە دەکرێت!.

بەدیهاتنی گەردوون لەتەقینەوە گەورەکەوە دەست پێدەکات، ئەو بیردۆزە یان تیۆریەی (تیۆری تەقینەوە گەورەکە) کە زۆربەی زانا گەردوونیەکان پێی قایل بوون وەك سەرەتایەك بۆ بەدیهاتنی گەردوون.

پێش نزیکەی (15) ملیار ساڵ وەك زاناکان دەڵێن هەموو بەدیهێنراوەکان لەخاڵێکەوە دەست پێدەکەن کە وزە تیایدا لەوپەڕی چڕبوونەوەدا بووەو، ئیتر ئەو خاڵە تەقیوەتەوەو سەرەتاکانی بەدیهاتنی گەردوونی لێوە دەست پێدەکات، ئیتر لەو کاتانەوە گەردوون لەکشاندایە بەخێراییەکی گەورەی وا کە لەسەروو هەموو بۆچوونێکەوە بێت.

تۆژەرەوەی گەردوونی ئەڵمانیو مامۆستای وانەی گەردوون لەزانکۆی (هامبۆرگ) پرۆفیسۆر (دیتەر ڕیمەرز) باس لەساتەکانی یەکەمی تەقینەوەکە دەکاتو دەڵێت: (کاتێك تەمەنی گەردوون گەیشتە سێ خولەك واتە تەنها سێ خولەك پاش تەقینەوە گەورەکە هەردوو توخمی هایدرۆجینو هیلیۆم دروست بوونو لەسەرەتادا بەشێوەی گازی بوونو، کاتێکیش ئەو گازانە ساردبوونەوە لە پلەیەکی گەرمی دیاریکراودا، گازەکان چڕبوونەوە لە قەبارەیەکی بچووکداو بڕێکی باش لەمادەیان لەخۆگرتبوو کە لەوانیشەوە ئەستێرەکان دروست بوون، کە ئەوەشیان پاش 1ملیار ساڵ (هەزار ملیۆن) بەسەر تەقینەوە گەورەکەدا بوو.

لەبنچینەدا نەوەی یەکەمی ئەستێرەکان پێك هاتوون لە دوو توخمی هایدرۆجینو هیلیۆم، ئەوەش زاناکان بەقۆناغی یەکەمی تەقینەوەکەی دادەنێن، واتە یەکەم ملیاری تەمەنی گەردوون، لەو ماوەیەدا ئەستێرەکان زۆربەی مادەکانی گەردوونیان لەخۆگرتبوو، ئەو فڕنە ناووکیانەش واتە ئەستێرەکان لەو سەرەتایانەی دروست بوونیاندا توخمە سووکەکانیان بۆ توخمە قورسەکانی وەك ئۆکسجینو کاربۆنو فۆسفۆرو سیلسیۆم دەگۆڕی.

سەلمێنراویشە کە کاتێك ئەستێرەیەك دەگاتە کۆتاییەکانی تەمەنی‌و دواساتەکانی ژیانی ئەوا توخمە قورسەکانی وەك قورقوشم‌و ئاڵتون‌و یۆرانیۆم‌و توخمی دیکە دروست دەبن کە هەموویان بەکانزاکان دەناسرێن.

جارێکی دی پرۆفیسۆر (دێتەر ریمەرز) دەڵێت: لەکۆتاییەکانی تەمەنی ئەستێرەیەکی زەبەلاحدا تەقینەوەیەکی زۆر گەورە ڕوودەدات کە بەسەرو-تەقینەوە (سوپەرنوڤا) دەناسرێت، لەو تەقینەوەیەدا ژمارەیەکی هێجگار زۆر لە توخمە قورسەکان دروست دەبن‌و بەفەزای گەردووندا بڵاودەبنەوە بەهێزێکی فرێدانی زۆر گەورە، ئەوانیش لەگەڵ هەورە گازیەکاندا کە بە گەردووندا بڵاوبوونەتەوە تێکەڵ دەبن‌و کارلێك دەکەن‌و ئینجا کۆدەبنەوە چڕ دەبنەوەو سەر لەنوێ ئەستێرەیەکی دیکە دروست دەکەنەوە، ئەو ئەستێرانەش تەمەنی دیاریکراوی خۆیان تەواو دەکەن‌و دەتەقنەوەو جارێکی دی کانزاکان بە گەردووندا بڵاودەبنەوە، ئیتر ئەوە بەو شێوەیە بەردەوام دەبێت‌و ئەستێرەی نوێ دروست دەبێت‌و لەوانیشەوە مەجەرەکان‌و هەسارەکان دروست دەبن کە لەوانەیە ژیان لەسەریەکێك لەو هەسارانە هەبێت هەروەك ئەو ژیانەی کە لەسەر هەسارە شینەکەی خۆماندا هەیە.

ئێستا لای زاناکان ئەوە ڕوون بۆتەوەو جێگیریش بووە کە ئەستێرەکان بەلەدایك بوون‌و ژیان‌و مردنیانەوە سەرچاوەی بنەڕەتین بۆ زانینی مێژووی گەردوون‌و ڕێڕەوی بەدیهاتنی، پرۆفیسۆر ئەو خاڵە ڕاڤە دەکات‌و دەڵێت: بەردەوام زانا گەردوونیەکان ئاوات‌و ئومێدی خۆیان بەستۆتەوە بەوەی کە ئەستێرەیەك بدۆزنەوە کە تەمەنی زۆر بێت‌و لەژیاندا مابێت‌و سەر بە نەوەی کۆنی ئەستێرەکان بێت، واتە ئەو کاتانەی کە گەردوون لەسەرەتاکانیدا بووە، و ئەستێرەکەش کە تەنها لە هایدرۆجین‌و هیلیۆم پێك هاتبێت. بەهاوکاری‌و هاریکاری نێوان پرۆفیسۆر (دیتەر ریمەرز)و زانای ئەڵمانی دکتۆر (نۆربەرت کریستریپ) توانرا ئەستێرەیەکی لەو جۆرە بدۆزرێتەوە لە ڕێگای بەکارهێنانی تەلسکۆبێکی زۆر تەکنیك پێشکەوتووەوە کە ناوی (نزیك کەرەوەی زۆر دوورەکان)ی لێنراوە.

بەهۆی ئەو تەلسکۆبەوە ژمارەیەکی هێجگار زۆر وێنەی تەنە ئاسمانیەکان گیراوە کە توانراوە لێکۆڵینەوە لەسەر شەبەنگی (12) ملیۆن لەو تەنە ئاسمانیانە بکرێت، زانا ئەڵمانیەکان توانیویانە ئەستێرەیەکی کۆن لە نێو ئەو ئەستێرانەدا دیاری بکەن کە بەهۆیەوە دەتوانرێت زانیاری زۆر بەدەست بهێنرێت سەبارەت بە سەرەتاکانی گەردوون‌و پێکهاتەی تەنە ئاسمانیەکان لەو کاتانەدا، کە ئەوانیش ڕێگاخۆشکەر دەبن بۆ لێکۆڵینەوە لەسەر گازەکانی پاشماوەی تەقینەوە گەورەکە، لە ئەنجامی شیکارکردنی شەبەنگی ئەو ئەستێرە ڕووناکیە کزە، دەرکەوت کە لە پێکهاتەی ئەستێرەکەدا بڕێکی زۆر کەم لە کانزای قورس هەیەو بەبڕی (200) هەزار جار کەمتر لەوەی کە لەخۆردا هەیەو، ئەستێرەکەش دەکەوێتە بورجێکەوە کە بەبورجی (عنقة) دەناسرێت کە نزیکەی (36)هەزار ساڵی ڕووناکی لەزەویەوە دوورە (1ساڵی ڕووناکی = 946×10^{10}کم)، توێژەرەوە (کریستریپ) باس لەساتەکانی دۆزینەوەی ئەو ئەستێرەیە دەکات‌و دەڵێت: کاتێك ئەستێرەکەمان دۆزیەوە بەلامانەوە قورس نەبوو کە تەمەنی دیاری بکەین بە زیاتر لە (12) هەزار ملیۆن ساڵ کە ئەو ژمارەیەش نزیکە لەتەمەنی گەردوونەوە هەر لەتەقینەوە گەورەکەوە.

هەر لەبواری کردنەوەی مەتەڵی بەدیهاتنی گەردوون، پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کە چۆن زانا گەردوونیەکان هەموو ئاوات‌و ئومێدیان بەو پێشکەوتنە گەورەیەی بواری تەکنۆلۆژی‌و تەکنیکەکانەوە بەستۆتەوە، بەتایبەتی تەلسکۆبی فەزایی (هابڵ)ی زەبەلاح کە توانیویەتی شۆڕشێکی گەورە لە زانیاریە گەردوونیەکان بەرپا بکات هەر لەو کاتەوەی کە هەڵدراوە بەرەو فەزا پێش (13)ساڵ لەمەوبەرەوە تا ئێستا، و زاناکان وا دەبینن کە لەماوەی دوو دەیەی داهاتوودا بتوانن لە ڕێگای ئەو زانیاریانەوە هەندێك لەنهێنیەکانی سەرەتاکانی گەردوون‌و بەدیهاتنی دەربخەن!

ئەو ئامێرە نوێیانەی کە زیادکراون بۆ سەر تەلسکۆبی هابڵ لە مانگی ئازاری (2001)ەوە توانیویانە توانای دۆزینەوە لای تەلسکۆبەکە زیاد بکەن بەبڕی (10) هێندی جارانی.

پاش دابین کردن‌و جێگیرکردنی ئەو ئامێرە نوێیانە لەسەر تەلسکۆبی هابڵ کە تاقمی مەکۆی فەزایی ئەمریکی (کۆڵۆمبیا) گەیاندیانە سەر تەلسکۆبەکە، وا چاوەڕوان دەکرێت کە هەر ئەمساڵ (2003) ئامێرە نوێیەکانی سەر

پشتی تەلسکۆبەکە دەست بەکاربن‌و وێنەی زۆر ڕوون‌و ورد بنێرن لەقوڵاییە زۆر دوورەکانی گەردوونەوە. یەکێك لەو ئامێرە نوێیانەی زیادکراون بۆ تەلسکۆبی هابڵ بەناوی (کامێرای بەدواداگەڕانی زۆر پێشکەوتوو) دەناسرێت، ئەو کامێرایە ئەوەندە بەتوانایە کە بۆ نموونە دەتوانێت لەواشنتنەوە جیاوازی بکات لە نێوان دوو مێرووی ڕووناکیدەر کە لە تۆکیۆی پایتەختی یاباندا بن‌و، ئەو دوو مێرووەش تەنها (2م) لەیەکترەوە دووربن!!.

ئامێرەکان لەبەرزایی (560)کم‌و لەسەرخولگەیەك دانراون‌و تواناییان هەیە کە ڕووناکیەك وەربگرن کە پێش (13) ملیار ساڵ لەمەوبەرەوە دەرچووبن! ئەوە لەکاتێکدا کە تەمەنی گەردوون بە(15)ملیار ساڵ مەزەندە کراوە.

تەلسکۆبی هابڵ توانیویەتی لەمیانەی چاودێریکردنی بۆ ئەستێرەکان، وێنەی ئەستێرەکان بگرێت لەکاتی (سەرو-تەقینەوە) یاندا کە پێشتر ئاماژەی بۆ کرا، ئەوەش دەبێتە هۆی دەرپەڕاندنی وزەیەکی هێجگار زۆر کە پشتگیری ئەوە دەکات کە گەردوون لەکشانێکی زۆر خێرادایە، بە پێچەوانەی ئەوەی کە هەندێك زانا وا دادەنێن کە گەردوون لەکشان‌و فراوان بوونەکەیدا خاوبوونەوەیەك بەخۆوە دەبینێت.

هەروەها ئەو کامێرا نوێیەی لەسەر هابڵ جێگیرکراوە توانیویەتی وێنەی تەنێکی ئاسمانی بگرێت کە قەوارەکەی نیوەی قەوارەی هەسارەی (بلۆتۆ)یەو دەکەوێتە ناوچەیەکەوە لە کۆمەڵەی خۆر کە پڕیەتی لە نەیزەك‌و بەپشتێنە دەناسرێت، خۆ ئەگەر ئەو دۆزینەوانە بەردەوام بوون ئەوا هەسارەو هەسارۆکەی دیکە زیاد دەکات بۆ کۆمەڵەی خۆر.

لەساڵی (2010)شدا تەلسکۆبی (جیمس واپ) جێگەی تەلسکۆبی هابڵ دەگرێتەوە کە تواناییەکەی (10) هێندی توانایی تەلسکۆبی هابڵە، ئەوکاتەش تەلسکۆبی هابڵ بەهۆی مەکۆیەکی فەزاییەوە دادەگیرێتەوە بۆ سەر زەوی‌و لەمۆزەخانەی فەزایی لەپایتەختی ئەمەریکا هەڵدەگیرێت.

شایانی باسە کە تەلسکۆبی هابڵ لە ساڵی (1990) وە لەفەزا جێگیرکراوە لەبەرزایی نزیکەی (600کم) لەڕووی زەویەوە، ئەو تەلسکۆبە بەهۆی مەکۆی فەزایی ئەمریکی (کۆڵۆمبیا)وە گەیەنراوەتە خولگەی خۆی، توانایی بەخشینی زانیاریەکانی ئەو تەلسکۆبە دەکاتە (10) هێندی توانایی تەلسکۆبە زەمینیەکان، سەرچاوەی وزەی تەلسکۆبەکەش ئەو باڵە فراوانانەن کە ژمارەیەکی زۆر لە خانەی خۆری تێدایەو ئاڕاستەی خۆر دەکرێن، ئەو تەلسکۆبە وا دروست کراوە کە بۆ ماوەی (15) ساڵ کاربکات واتە تا ساڵی (2005)و لەو ماوەیەشدا زاناکان سوودی زۆریان لەو تەلسکۆبە وەرگرتووە، بۆ نموونە ژمارەیەکی هێجگار زۆر لەوێنەی ڕوون‌و ئاشکرای قوڵاییەکانی گەردوونیان دەستکەوتووە لەڕێگای ئەو تەلسکۆبەوە، توانراوە وێنەی گەردەلوولەکانی سەر (زوحەل)و (بلوتۆ) بگیرێ، هەروەها هەر لەڕێگای هابڵەوە توانراوە وێنەی ئەو نوتەکە نەیزەکیانەی سەر موشتەری بگیرێ‌و زۆر دەستکەوتی دیکەی بۆ زاناکان فەراهەم هێناوە.

سەرچاوە: ڕادیۆی ئەڵمانیا

ئامێرێکی ئەلکترۆنی
بۆ وەرگێڕانی میاوی پشیلە

تۆکیۆ: کۆپانیای(تاکارا) کە گەورەترین کۆمپانیای پیشەسازی‌یە بۆ دروست کردنی یارییەکانی منداڵان لەیاباندا، لەمانگی نۆڤەمبەردا ئامێرێکی بەناوی(زمانی میاو) و بۆ وەرگێڕانی زمانی میاوی پشیلە بە بەرهەم دەهێنێت بەو هیوایەی کەهەمان سەرکەوتن بەدەست بهێنێت وەك لە ئامێری (زمانی وەڕین) کە وەڕینی سەگی شی دەکردەوە....

ئەم کۆپانیایە ئاماژە بەوە دەکات (زمانی میاو) کە ئامێرێکی ئەلکترۆنی‌یە لەقەبارەی دەستێك دایە لەسەر شاشەی ئامێرەکە مانای وەرگێڕنی(میاو)ەکانی نیشان دەدرێت، نیازە ئەم ئامێرە بەنرخی(8800)ین و (7462 دۆلار) بفرۆشێت و لەو بڕوایەدایە کە نزیکەی(300) هەزاری لە کۆتایی مانگی ئازاری 2004 دا لێبفرۆشرێت.(تاکارا) نزیکەی(300) هەزاری ئامێری لەجۆری وەرگێڕانی(وەڕینی سەگ)ی لەیابان لەمانگی ڕابردوودا فرۆشت. واش نیازە کەدیسانەوە دەست بکات بە بەرهەم هێنانی نمونەیەکی دی لەم ئامێرە بەزمانی ئینگلیزی لەبازەڕەکانی ئەمریکادا لەمانگی هەشتی ساڵی ئایندەدا بەنرخی(120) دۆلار...

لارا
Internet

چۆن چوینە سەر هەیڤ

نوسینی / داڤید سکۆت
سەرکردەی ئەپۆللۆ (15)
پەرچڤەی/ عەتا حسین

هەر لەبەرزایی شەست پێ لە ڕووی هەیڤەوە کەشتیە ئاسمانیەکەمان گەردەلولێکی گەورەی لە خۆڵ و تۆزی سەر مانگ وروژاند، کە لە هەموو لایەکەوە دەوری داین و کارێکی کرد کە هیچ نەبینم، ئەمەش ناچاری کردم کە دەزگاو ئامێرەکانی پێوانەکردن بەکاربهێنم بۆ ئەو بەرزاییەی کە مابوومان بۆ نیشتنەوە. نیشتنەوەی کەشتیەکەمان لەسەر ڕووی مانگ بووە هۆی ڕوودانی ڕاتەکاندن و جوڵەیەکی زۆر، پاشان وەستا، و ڕاستەوخۆ لەوئامانجەمان دا کە دەمانویست، کە بریتی‌بوو لە دەشتێکی تەختی دەورەدراو بە زنجیرە شاخێك لەگەڵ دۆڵێکی‌تەسك لەوپەڕی خۆرهەڵاتیدا.

لە کاتێکدا من و (جیم ئەیرۆن) چاوەنواڕی هێوربوونەوەی گەردەلولەکەمان دەکرد، یادی ئەو دوانزە خولەم کردەوە کە سوڕاینەوە بەدەوری هەیڤدا پێش نیشتنەوەی کەشتیەکەمان (ئەپۆللۆ 15). هەر خولێکمان بە دەوری هەیڤدا بە دوو کاتژمێر تەواو دەکرد، سەعاتێکیان لە شەوی سەر مانگدا تا خۆر هەڵدەهات و کاتژمێری دووەمیشمان لە ڕۆژی سەرمانگدا بەسەر دەبرد.

لە میانەی سوڕانەوەمان بە دەوری هەیڤدا هەستم بەچێژ و خۆشیەکی زۆر دەکرد لە ڕوانینم بۆ بەشە تاریکەکەی مانگ کە نقوم بووبوو لە ڕووناکی دراوەی زەویدا. ڕووناکی دراوەی هەسارەکەمان سەر ڕووی هەیڤی هێمن و خامۆشی ڕۆشن دەکردەوە زیاتر لە وەی کە درەوشانەوەی هەیڤ لە شەوانی مانگە شەودا لە زەویدا دەیکات. ڕووی هەیڤ بەجۆرێك ڕووناك دەبوەوە کە شاخەکان و لێواری گڕکانەکان بەڕۆشنی دەردەکەوتن.

بەردەوام ڕۆیشتنی

کەشتیەکەمانم بەناو ئەو تاریکیە سەیرەی ئاسماندا لە یاددایە کە ئەستێرەکان لە ژوورمان لە پێشمانەوە ئاسمانیان بە ورشە دورەکانیان دەڕازاندەوە، و لای ئەوپەڕی هەیڤیش لە ژێرماندا کەوانێکی لە تاریکی ئەنگوستە چاو درێژدەکردەوە کەڕووی ئاسمانی دادەپۆشی. کاتێك ساتی خۆرهەڵاتن نزیك بوەوە، چەند هێڵێکی ڕووناکی لەسەر ئاسۆی هەیڤ دەردەکەوتن- کە لە ڕاستیدا ئەوانە گازە درەوشاوەکانی دەوری خۆرن- پاشان خۆرکەوتە بەرچاومان بەشێوەی زریانێکی لەناکاو هەروەك ئەوەی هەورە گرمەیەکی لەناکاو دروستی دەکات.

لە کەمتر لە چرکەیەکدا ڕۆشنایی خۆر کشا بەسەر کەشتیە ئاسمانیەکەماندا و خێرا چاوەکانمانی ڕووناك کردەوە و کەوتین بەسەر بەرەبەیانێکی زووی سەر هەیڤدا، ڕووی هەیڤ درێژ دەبوەوە و ڕەنگی شتەکان لەنێویدا وەك

ڕەنگی چوکلێتێکی شیری دەردەکەوت لە کاتێکدا سێبەرە درێژە دیارەکان شێوەی هەموو گردۆڵکە و دەمە گڕکانێکیان دەنواند.

کاتێك خۆر کەوان بوەوەو بەرز بۆوە. تاریکیەکە دەستی کرد بە چونەوەیەك و پووکانەوە، دۆڵ و دەشت و شاخەکان بەڕەنگێکی خۆڵەمێشی دەبریسکانەوە کە هەر لەو کانزایە دەچوو کە تفەنگی لێ دروست دەکرێت. پاشان خۆر دەستی کرد بە نزیك بوونەوەو نزمبوونەوە لە گەرمەی نیوەڕۆی سەر هەیڤدا، و ئەدرەوشایەوە بەسەر جیهانێکدا کە لە گۆڕانێکی سەیرو ئەدگار دیاری نەکراو وا بوو.

ئێستا کە گەیشتوینە قۆناغی جێگیربوون لەسەر ڕوی هەیڤ، و تەپ و تۆزەکە هیچی نەماوە جگە لەوەی کە لە دەری گالیسکە ئاسمانیەکەمانەوە وروژاوە، دەستمان نا بەو دوگمانەی کە کەشتیە ئاسمانیەکە لەباری بزواوەوە دەگۆڕن بۆ کەشتیەکی جێگیر، بەم شێوەیە کاتی مانەوەمان لەسەر ڕووی هەیڤ دەستی پێکرد کە (67) کاتژمێری تەواو بوو.

ئێستا کە لە جیهانێکی هێمنی وشکدا جێگیربووین، هەریەکە لە ڕۆژە گەرم و سوتێنەرەکانی و شەوە درێژو زۆر ساردەکانی- کە لە ژێر پلەکانی بەستنەوەیە لەسەر هەسارەکەمان- زیاتر لە (355) کاتژمێری زەمینی دەخایەنێت. ئێمە لەبەرەبەیانی ڕۆژێکی سەرمانگدا نیشتینەوە کەوای کرد کارەکانمان تەواوبکەین و سەر مانگ بەجێ بهێڵین پێش ئەوەی ڕۆژ بگاتە بەرزترین ئاستی (واتە پێش ئەوەی بگەینە نیوەڕۆ).

ئێمە واقیعی بووین لە هەستکردنماندا بەوەی کە تاکە گیانی زیندووین لەسەر ئەم هەسارە هێمنە، بەڵکو لەوانەیە تاکە بوونەوەری هەستیاریش بین لە کۆمەڵەی خۆردا جگە لە هەسارەی زەوی-، بۆیە ئێمە هەرچەندە سنوری دایکە هەسارەکەمان بڕیوە بەڵام هێشتا هەر خەڵکی زەمینین، کاتژمێرەکانمان بەپێی کاتی هیوستن* ڕێکخستبوو، و ژیانی خۆمان بە پێی ڕژێمی بیست و چوار کاتژمێرەکەی سەرزەمین ڕێك خستبوو.

***

دەرگا بچکۆلەکەی ژوورسەرمانم کردەوە بۆ هەڵسان بە گەڕانێکی پێشەکی، بەسەرانسەری گەردووندا ڕوانیم، وا دەرکەوت هەروەك بڵێی مۆمیا کرابێت لەسەر وێنەکەی هەر لەسەرەتای دروست کردنیەوە، هەموو هێڵێك، بگرە هەموو کلێشەیەك تێیدا دەچووە نێو بارستێکی چوونیەکەوە، دەمی ئەو گڕکانانەی کە پێش ملیۆنان ساڵ نەیزەکەکان دروستیان کردبوون، بەڕەنگە سپیە تۆخەکە یان وەك تەیمانێکی تازە دروستکراو دەرکەوتن لەبەرەوڕووی زەویەکی تەختی بەشەپۆلدا کە ڕەنگێکی ئاسمانیی ڕوونی هەبوو، بۆ ماوەیەك چاوم بڕیە ئاسمانێکی لێڵ کە هەسارەی زەمین تێیدا کریستاڵ ئاسا ورشەی دەهات، هەموو شتەکان تێیدا شین و سپی دەرکەوتن کە بریتی بوون لە دەریاو هەورەکان. هەسارەکەمان بەڕەنگە درەوشاوە بێوێنەیەی تیشکی دەدایەوە بەو بۆشایە بکوژە ناکۆتاییە.

سەرە داپۆشراوەکەم بۆ ماوەی (30) خولەك لەسەر دەرگا بچوکەکەی کەشتیەکەوە دەجولا، ئەم ڕوانینە زەویە سەرسوڕهێنەرەکەی ڕووی مانگ و وێنەم دەگرت، ناوچەکانی

زەوی سەر ڕووی مانگ- بەتایبەتی لەوشێنەدا- بەشێوەیەك دەهاتە بەرچاوم کە تێکەڵ بوو بە درۆ، کە پڕی کردم لە تاساوی و سەر سوڕمانێکی خۆش، و ئەوەی سەر سوڕمانەکەی زیاتر دەکرد، ئەو ئاسۆ هەیڤیە بوو کە کەمتر لەمیل و نیوێك لێمەوە دووربوو، لە باشوری ئەوشوێنەوە زنجیرە چیایەك بەرز دەبۆوە کە بەرزاییەکەی دەگەیشتە نزیکەی یازدە هەزار پێ، لەسەر دەشتە ڕووتەنیەکەوە. لەلای خۆرهەڵاتیشەوە زنجیرە چیایەکی بەرزتر لەو هەبوو، لەلای ئێمەوە ڕێڕەوێکی تەسکی پێچاوپێچ درێژ دەبۆوە بەرەو خۆرئاوا کە قوڵاییەکەی دەگەیشتە زیاتر لە هەزار پێ. بەڵام شاخێکی سەربڵند ئاسۆی باکوری خۆرهەڵاتی داگیرکردبوو کە بەرزاییەکەی (3.5) میل دەبوو لە ئاستی جێگەکەی ئێمەوە.

نێردراوەکەی ئێمە، یەکەمین نێردراوەبوو کە پێ بنێتە سەر زەویەکی دەورە دراو بەشاخەکانی سەرمانگ. ئەم چیایانە بۆ تێنواڕ هێمن و چەسپیو دەردەکەوتن کە نەباو بۆران هێزی هەبێت بەسەر لەرزاندنیاندا، ونەژیانیش توانای هەبێت بەسەر گیان کردن بە بەریاندا، هەروەك بڵێی تابلۆیەکی ئەبەدی بێت کە گەورەیی و هەیبەتەکەی باڵی بەسەردا کێشام و نغرۆی کردم.

هەشت ساڵ ڕاهێنان و مەشقکردن لەسەر جیوگرافیای هەیڤ، شارەزاییەکی زۆری بە وردەکارییەکانی ئەو کارە لا گەڵاڵە کردبووم، تێبینی هیڵێکی ڕەشم کرد کە کەناری ئەو چیایانەی ڕەنگ کردبوو، کە زۆر لە کەنارەکانی گۆمی (بانیۆ) دەچوو. پرسیارم لە خۆم کرد: تۆ بڵێی ئەم هێڵە ڕەشە ئاسەواری دەریاچەی (لابە) نەبێت، ئەو دەریاچەیەی کە پێش ملیۆنان ساڵ چاڵە گەورەکەی (بالوس بوتریدینس)ی پڕکردبۆوە کە دەکەوتە نزیك چاڵاوی (میر ئەمبریۆم)ەوە، ئێمە ئێستاکە لە نزیکی (میر ئەمبریۆم)ەوە نیشتوینەتەوە کە بەدرێژی (650) میل بەسەر ڕووی مانگدا درێژ دەبێتەوە، لەبەرئەوە دەبێت ئەو نەیزەکە گەردونیەی کە ئەو چاڵە گەورەیەی دروست کردووە، چێوەکەی لە (50) میل کەمتر نەبوبێت و بەخێراییەك بەرمانگ کەوتبێت کە چەندین جار لە خێرایی گوللەی چەکێکی ئاسایی زیاتر بوبێت.

***

کاتێك من و (جیم ئایرۆن) بە پلیکانەی کەشتیەکەدا چوینە خوارەوە و کەوتینە ڕۆیشتن بەسەر ڕووی مانگدا هەستمان بە ئازادیەکی خۆش دەکرد: ئێمە بۆماوەی پێنج ڕۆژی تەواو لە کەشتیە ئاسمانیەکە خزابووین کە بەمەحکەمی داخرابوو، کەچی ئێستاکە جوڵەی تەواومان بۆ گەڕاوەتەوە. بەڵام خێرا بۆمان ڕوون بوەوە کە جوڵەو بزاوتن لەسەر ڕووی مانگ پابەندی و بەئاگایی تایبەت بەخۆی دەوێت، ئێستاکە ئێمە شەشیەکی کێشی ئاساییمان هەیە لە هێزێکی کێشکردندا کە بڕەکەی یەکسانە بە شەشیەکی هێزی کێشکردنی زەوی، و ڕۆیشتنمان لە پڕێکدا گۆڕا بۆ ڕۆیشتنێکی ئیقاعی پابەند و سوك و ئاسان لەسەر کونەکانی (ترومبلین)ە لە هەمان کاتدا هەردوو پڕۆسەی چونە پێش و وەستان کوششێکی نا ئاساییان دەویست، چونکە بارستایی لەش و جل و بەرگە تایبەتیەکەمان و .. هتد هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردا نەهاتبوو.

بەهەرحاڵ فێری ڕێکردن و ڕۆیشتن بووم بەخۆپاڵنان بەرەو پێش، هەروەکو لەهەوادا بڕۆم، هەرچی پڕۆسەی وەستانیشە وای پێویست دەکرد کە هەردوو پاژنەم بچەقێنم و خۆم بۆ دواوە لاربکەمەوە.

دابەزین لەسەر مانگ- کە چەند جارێك دابەزیومەتە سەری- جارێکی دیکە قۆناغی منداڵی وەبیر مرۆڤ دێنێتەوە، لەوێدا بەجوڵەیەکی هێواش بەرەو خوار گلۆر دەبیتەوەو بەسوکی بەر زەویەکە دەکەوێت و ڕێتێچونی ئازار پێگەیشتنیش بەزۆری سفرە. بە پێچەوانەی هەڵوێستی گەورەو ژیرەکان لە کەوتنە خوارەوە کە بەلایانەوە نە هەر کەرامەت ڕووشانەو بەس، بەڵکو هۆکاری شکانی ئێسکەکانیشە. بەڵام ئەو کەسەی لەسەر مانگ ڕێدەکات، وەکو منداڵ وایە کە کەوتن و کەوتنە خوارەوە وەك جۆرێك کە یاری و گەمە وەردەگرێت. تەپوتۆزە لینجەکەی سەرمانگ و پێداویستی گرانی هەڵگرتنی ئۆکسجین کە پرۆسەی هەڵسان گەرەکێتی، ئەو دوو تاکە هۆیە کە هەست کردن بە خۆشی کەوتن و تلبونەوە کەم دەکەنەوە.

من بەخۆم هەستم بەوەکرد کە لەو هێزی کێشکردنە شەشیەکەدا کە مانگ هەیەتی، خۆشیەکی زیاتر لەوە هەیە کە لە باری نەمانی کێش لە بۆشاییدا هەستی پێ دەکرێت. هەڵبەتە من هەستم بە هەمان هەستی پڕ لە خۆشی و نەشوەت دەکرد، چونکە مانگ، لە ئەنجامی ئەو هەڵبەزو دابەزەی کە مرۆڤ لە کاتی بەسەر ڕۆیشتنیدا توشی دێت، هەستێکی بەهێز لە ئارامی دەبەخشێت بە مرۆڤەکە.

هەر کەدەستمان کرد بە بەتاڵ کردنەوەی بارگەکەمان و ڕیکخستنی ئامێرەکانمان- بەئۆتۆمبێلە ڕۆڤەرەکەشمانەوە،

کە چوار تایەی هەبوو بە باتری کاری دەکرد، کە بڕیاربوو بەتێکڕایی زیاتر لە شەش میل لە کاتژمێرێکدا پێی بگەڕێین بەسەر ڕووی مانگدا– لەو میانەیەدا چاوم بڕیبوە دەشت و چیاکانی دەوروبەرم کەببونە جیهانێك بۆمان. چاوەکانم بەزەویەکی چۆڵەوانی نامۆدا دەگێڕا کە چەند لۆچ و پێچاو پێچیەکی سەیرو سەر سوڕهێنەری تێدابوو. بە قوڵی ئەمڕوانیە چیا سەربڵندەکان کە هەستێکی نامۆی وایان تێدا دروست کردم وەسف نەکرێت. نەچاوەکانم لەوەپێش شوێنی وایان دیتبوو و نە قاچەکانم پێیان نابوە سەری، من وەك مشە خۆرێك دەردەکەوتم لەو چۆڵەوانیە کاکی بەکاکی و سەرمەدیەدا.

***

بەشە دیارەکەی مانگ کە هیچ لوتکە شاخێك کەلی تێنەکردبوو یادی بەرزاییەکانی سەر زەوی دەخستمەوە کە بەچینێکی ئەستور لە بەفرێکی پاکی نەرم داپۆشرابوون. ڕەنگە خۆڵەمێشییە لێڵەکەی تەپ و تۆزە لینجەکەی سەرمانگ– کە هەر لەشتێك دەچوو لە نێوان تۆزی خەڵوزو باروتی فیشەکدا– هەموو ڕوخساری سروشتی سەرمانگی داگیرکردبوو. لەکاتی ڕۆیشتندا پێڵاوەکانمان بە نەرمی دەچەقیە ناو ئەو تۆزەوە کە وای دەکرد شوێن پێیەکانمان بە ڕوونی لە دوامانەوە بەجێ بهێڵین.

ڕەنگ لێرە ملکەچی گۆڕانێکی سەیر دەبێت، هەموو شتەکانی ژێرپێو دەوروبەرمان خۆڵەمێشی بوون، ئەم ڕەنگە بەرە بەرە تێکەڵ دەبوو هەتا وای لێدەهات شوێنە دوورەکان وەك ڕەنگی هەڵاڵێکی زێڕین دەردەکەوتن، ئەو گۆڕانە لە ڕەنگەکاندا لەگەڵ جوڵەی کەسەکەدا دەڕۆیشت.

ڕەنگە خۆڵەمێشییەکەی ئەو چینە تەنکە لە تەپوتۆزی سەر زۆربەی بەردە پەرت و بڵاوەکانی لێرەو لەوێ پەخشان دەبوو، لەگەڵ ئەوەشدا دووبەردی ڕەش ڕەنگی خەڵوزین و دوانی دیکەی ڕەنگ سەوزی کاڵمان دۆزیەوە، و زۆرێکمان لە بەردی کریستاڵی دیت کە هەندێکیان بە شوشە لەبەرگ گیرابوون و یەکێکیان ڕەنگەکەی سپی دیاربوو.

لەبەرەوپێش چونماندا بە هالەیەك لەبێ دەنگی دەورەدرابووین، نەڕەشەبا هەبوو، نەدەنگ دانەوە، لەوێ هیچ شتێك نەبوو جگە لە جوڵەی سێبەرەکان و دەنگ و گرمەگرمی کەمی ئەو ئامێرە بچوکانە نەبێت کە لە نێو بەدلە ئاسمانیەکەمەوە ئۆکسجینی بۆدابین دەکردم و لە شەڕی پلەگەرمیە فەهرەنهایتیەکانی سەرو (150) دەیپاراستم، کە بریتی بوو لە پلەی گەرمی سەر ڕووی مانگ لە بەیانیاندا.

لە ڕاستیدا هەر پەککەوتنێك لە دەزگاکانی بەدلە ئاسمانیەکاندا یان لە دەزگاو ئامێرەکانی کەشتیە ئاسمانیەکەدا ڕەنگ بوو ببێتە هۆی لەدەستدانی ژیانی کەشتیوانەکان، بەڵام ئێمە متمانەی تەواومان هەبوو بە توانایی بە تایبەتییەکانی خۆمان، و باوەڕێکی بێ سنورمان هەبوو بەو ئەندازیارو تەکنیکارانەی کە ئەو دەزگایانەیان بۆ دروست کردبووین– کە دەیانگواستینەوەو پارێزگاری مانەوەشیان دەکردین– لە ئاسماندا لە میانەی ئەو ماوەیەی کە لەسەر مانگ بەسەر برد، زۆرجار ئەو وشانەی شاعیری ئەمریکی (ئیدوین مارکهام) م بیر دەکەوتەوە کە دەڵێت (قەدەرێك هەیە کە دەمانکاتە برا، کەس بۆی نیە بە تەنها ملی ڕێ بگرێت).

لەسەرەتادا گیرۆدە بووین بە دەست گرفتی بینینی چەواشەکەرەوە، لەتوانامان‌دا نەبوو ڕەهەندی شتەکان دیاری بکەین، لە ڕووی دووری و نزیکی، و گەورەیی و بچوکیەوە، لەناوچەیەکدا کە خاڵی‌یە لە شتە ئاسایی و باوەکانی سەر زەوی لە درەخت و ستونی تەلەفۆن و هەورو تەمومژ.
بەرەبەرە چاوەکانمان ڕاهاتن بە بینینی دەمی گڕکانەکان بە هەموو قەبارەکانیانەوە لە گەورەو ناوەنجی و دەمی گڕکانە بچوکەکان، کە بەسەر هەموو بەشەکانی ڕووی مانگدا بڵاوبونەتەوە، پاشان بەرەبەرە مانگ بوو بە شوێنێکی ئاسایی بەلامانەوە و لە گەڵیدا ڕاهاتین. لەوکاتەدا بیرۆکەیەك بە مێشکمدا هات (تۆ بڵێی: ئادەمیزادێك کە لەسەر مانگ لەدایك بووبێت، بتوانێت بەنێو ئەو هەموو درەخت و تەمومژەی سەرزەویدا ڕێبکات؟).

کاتی تەرخانکراو بۆ هەر جەولەیەك لە جەولەکان بەسەر ڕووی مانگدا حەوت سەعات بوو، ڕەنگە ئەوە گەڕابێتەوە بۆ پابەندبوون بە توانایی پارێزگاریکردن لەسەر ژیان لەناو بەدلە ئاسمانیەکاندا، ئێمە کونمان دەکردە ڕووی مانگ و هەڵماندەکەند، بەردوو خۆڵمان کۆدەکردەوە، و ژمارەیەکی بێ شومار وێنەی فۆتۆگرافیمان گرت، لەو باوەڕەدام ئەو وێنانە چەند بەڵگەنامەو دیکیۆمێنتێکی وامان دەدەنێ کە کات تێدەپەڕێنێ، چونکە ڕەنگە ئێمە بەو وێنانە وێنای ڕابردووی زۆر دووری هەسارەکەی خۆمان بکەین.

ئۆتۆمبیلە (ڕۆڤەر)ەکەمان بێ وچان کاری دەکرد و بەبێ وەستان لە شوێنێکەوە دەمانگێڕا بۆ شوێنێکی دیکە. توشی

هەڵبەز و دابەزی زۆر بووین لەکاتی ڕۆیشتنماندا بەچەند چاڵ و چۆڵیەکدا کە لەدەمەگڕکانەکان دەچوو و لە هەموو شوێنێکدا بڵاو بووەوەوە، ئەم بزاوتنەمان هەر لە جوڵەی بەلەمێکی بچوك دەچوو لەناو دەریایەکی هەڵچووی بەشەپۆلدا، لەگەڵ ئەوەی کە ئەو کۆششە لاشەییەی ئێمە هیچی کەمتر نەبوو لەوەی کە لەو کارەدا سەرف دەکرێت، لە ڕاستیدا گێژدان و شەپۆلی دەریا لەو شوێنەوارە وشکەی سەرمانگدا دەشێت– وەك دەردەکەوێت– ببێتە خەیاڵێك یان پێشبینیەکی زانستی ناماقول.

پاش هەر جەولەیەك لە جەولەکانمان، بە پرزە لێبڕاوی و شەکەتی دەگەڕاینەوە بۆ کەشتیەکەمان: لەوێدا ئۆکسجین و خواردن و ئاو هەبوو، کەشتیەکەمان– بەمە– هەر لەزەمینێکی دروستکراوی بچوك دەچوو کەلەکاتیپشودا هۆیەکانی حەوانەوەی بۆ دەستەبەر دەکردین، داکەندنی بەدلە ئاسمانیەکان و ڕێکخستنی ناوکەشتیەکە، ماوەیەکی دەخایاند کە لە دوو کاژێر کەمترنەبوو، لەبیست خولەکی یەکەمدا هەستمان بە بۆنێك دەکرد کە لە بۆنی باروتی تەقەمەنی دەچوو ، لە ئەنجامی ئەو تەپوتۆزەی سەرمانگ کە تەیمان کردبوو. دەمانتوانی دەزگای پاککردنەوەی هەوا بەکاربێنین کە بۆنە ناخۆشەکان بەخێرایی دەکاتە دەرەوە، بەڵام ئەمە شیاو نەبوو بەرامبەر ئەو تەپوتۆزە لینج و نەرمەی سەرمانگ کە بە هەموو شتێکەوە دەنووسا، لەو باوەڕەدام مەحاڵە– پاش گەڕانەوەشمان بۆ زەمین کە پرۆسەی پاککردنەوەی بەدلەکانمان سەرکەوتوبێت لە گۆڕینی ئەو ڕەنگە خۆڵەمێشییەی کە بەدلەکان لەخۆی گرتبوو وەگێڕانەوەی بۆ ڕەنگە سپیە بنەڕەتیەکەی.

کە بمانویستایە بخەوین کەشێکی شەوئاسامان بۆ خۆمان دروست دەکرد، پەردە ئەستورەکانی جام و پەنجەرەکانی کەشتیەکەمان دادەدایەوە بۆ ڕێگرتن لە هاتنە ژوورەوەی تیشکی خۆری گەرم و دراوە لە ڕووی مانگەوە. پاشان هەڵدەساین بەبەجێ هێنانی چالاکیە ساکارەکانی خۆرئاوابوون کە لە سەر زەوی پیادەدەکرێت، وەك لابردن یان کوژاندنەوەی گڵۆپەکانی ژوور سەرمان، کاتێك لە کۆتاییدا هەموو ڕوناکیەکانمان دەکوژاندەوە، دەگەڕانیەوە ناوجۆلانە تۆڕ ئاساکە، لەگەڵ ئەوەشدا کەمن بە هیچ جۆرێك لەسەر زەوی پێی موڕتاح نەبووم، بەڵام توانیم بەلەشە (30) کیلۆگرامیەکەم بەشێوەیەکی باش خۆی لەگەڵدا بگونجێنم، کەوای دەکرد بچمەنێو خەوێکی قوڵەوە.

دانیشتنی بەردەوامامان لەکاتی جەولەی سێیەم و کۆتایی لە ئۆتۆمبێلە ڕۆڤەرەکەدا، بەرەبەرە ئەو هەستەی تێدا دروستکردین کە ئێمە لەسەر زەوی خۆمانین لەم ژینەوارە نوێیەماندا، دەمی گڕکانەکان ببون بەشتێکی ئاسایی و باو کە یاریدەی دەداین لە پێوانی ماوە دوریەکاندا، کەوتینە ڕێ بەرەو ئاسۆ بەبێ نیگەرانی و دوودڵی، ئێمە یەکەم کەشتیوانی ئاسمانی بووین کە ئەمە بکەین. تۆ بڵێی ئەو دەزگا ئاڵۆزەی ئۆتۆمبیلە ڕۆڤەرەکە بەڕێوەدەبات پەکی بکەوێت؟! قیبلەنمایەکی هەتاویمان پێبوو کە لە کارتۆنێکی بەهێز پێکهاتبوو، یەکێك لە تەکنیکارانی هیوستن دروستی کردبوو، کەبریتی بوو لە دەزگایەکی بچوکی داپۆشراو بە تەپ و تۆزی مانگ کە بەکاریگەری تیشکی خۆری بەتینی سەرمانگ کاری دەکرد، کەوای دەکرد توانامان ببێت لەسەر بەردەوامی ڕۆیشتن، بەڵام لەوەودوا قەناعەتە نوێیەکانمان لە تێگەیشتن و ناسینمان بۆ دەوروبەرمان سەرچاوەی دەگرت، زیاتر لەوەی پشت ببەستێت بەو ئامێرانەی پێمان بوو.

بوێری چاونەترسیمان وای کرد کە لە گەڕانەوەوەماندا بۆ لای کەشتیەکە ڕێیەکی کورت بگرینەبەر، ڕۆڤەرەکەمان قەڵەمباز و هەڵبەزودابەزی زۆری کرد لەکاتی تێپەڕبوونمان بەنێو بەرزی و نزمی و لۆچ و دەمە گڕکانیەکاندا کە بۆماوەی چەند دەقیقەیەك ڕێی بینینی کەشتیە ئاسمانیەکەی لێگرتین. بەهەر حاڵ لە کۆتاییدا گەیشتینە ئامانجەکەمان.

کاتێك گەیشتینە کەشتیە ئاسمانیەکەمان، هەستم بە نزیك بوونەوەی زەرەرمەندیەکی گەورە کرد، ئێستا کە مانگ– ڕەنگە بۆ هەتاهەتایە– بەجێ دەهێڵم، هەستم بەکاریگەریەکی زۆر سەیر دەکرد بەرامبەر ئەو هاوڕێ ئاشتیخواز و تەباو نەگۆڕەی زەوی. بۆ کۆتا جار بەپلیکانەی کەشتیەکەدا سەرکەوتم: وەستام و دیسان چاوم بڕیە ئۆتۆمبێلە ڕۆڤەرەکە، کە زۆر جوان و هاوسەنگ و شیاو دەردەکەوت و بۆ کارەکەی ئێستای، هاوسەنگیەکەی لەو وەستانەیدا بە جۆرێك بوو کە دەتوانیت بۆ هەزاران بگرە ملیۆنان ساڵ بەبێ شۆفێر لەسەری بمێنێتەوە بەونی بزری لە تەنیایی ئەم جیهانە خامۆشەدا. لێرەداو لە تەنیشتیدا بەشە بەجێهێڵراوەکەی کەشتیەکەو کەلوپەل وکەرەستەکانی دیکەی کەشتیەکەمان وەك گاردی پاسەوانی بە ئەمەك لە دەوری دەمێننەوە.

ئەو چۆڵەوانیەی ئاسمان کە گۆڕانکاریەکی سوك و کەم– کەشایانی باس نیە– نەبێت هیچ بەسەر شتەکاندا نایەنێت،

ئەو چۆڵیە مۆرکی مانەوە دەبەخشێت بە هەر مەشخەڵێك لە مەشخەڵەکانی گەشتەکەمان کە لە نەمری دەچێت، بەشوێن پێیەکانیشمانەوە لەو تەپوتۆزە لینجەی سەرمانگدا. بیرۆکەیەك بەسەرماندا هات دەیگوت! کە دانانی کۆتاییەك بۆ گەشەتەکانی ئەپۆللۆ دەسەبەری تۆمارکردنی دوا سەردانی مرۆڤ دەکات بۆ سەر مانگ، بۆ ماوەیەکی دورو درێژ. بەڵام ئەگەر گەشتەکان بەردەوام بن ئەوا زۆربەی زاناکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە هەوڵ و کۆششەکان چڕ بکرێنەوە بۆ گەیشتن بە مەریخ، بگرە بۆ گەیشتن بە هەسارە دوورترەکانیش، لەم سۆنگەیەوە پیشەسازیە مانگیەکانمان کە دەچێتە پێشبڕکێوە بۆ هەسارەکەکان دەشێت کە یەکبینە- بەبێ بچڕان- بەردەوام بێت.

کاتێك دەستم گرت بە پلیکانەی کەشتیەکەوە، چاوم هەڵبڕی بۆ هەسارەی زەوی کە لە ئاسمانە تاریکەکاندا دەدرەوشایەوە، ئەو جیهانە شینە جوان و ئاوەدانە بە ژیان و، دڵڕفێن و خۆشەویست بوو بەلای دەروونەوە، بەڵام لەگەڵ هەمووئەمانەشدا بووە هۆی پەشۆکانم بەهۆی بوونی ئەو هەموو پێوانە کۆمەڵایەتیە سەقەت و هەڵەیەو ئەو برسێتی‌یە زۆرو بڵاوەی تێیدا باوە، سەرباری کەم و کورتی وزە تێیدا کە دەشێت پاڵمان بنێت و ناچارمان بکات بۆ گەڕان بەدوای چەند سەرچاوەیەکدا لەدەرەوەی شوێنەواری زەویدا.

سەرقاڵن بە گەشتەکانی ئەپۆللۆوە لەو باوەڕەدان کە ئەو تەکنۆلۆژیایەی کە بۆشایی ئاسمان دەگەڕێت و دەیپشکنێت دەتوانێت یارمەتی چارەسەرکردنی گیروگرفتی لەم شێوەیە بدات.

پڕ بە دەروونمان هەستمان بە شانازی دەکرد بەهۆی ئەو سەرکەوتن و دەستکەوتانەی پڕۆگرامەکەمان بە دەستی هێنا، بەڵام تا ئێستا کە ناتوانین دەربازبین یان ڕزگار ببین لە هەستی زۆری بایەخدان بە هەسارەکەمان و چارەنووسی ئەو توخم و ڕەگەزانەی وان لە سەریدا.

ئەم بایەخدانە پاڵینابن بۆ زیادکردنی دەزگای دیکە بۆ ئەوانەی کەلە پاش خۆمان لەسەر مانگ بەجێمان هێشتن، ئێمە هیوادارین کە ئەنجامەکانی ئەم شتانە پوختەیەکی ئەم چەرخەمان پێك بهێنێت لەمێژووی بەردەوام و نەپساوی مرۆڤایەتی.

ڕەنگە لە پاش ئێمە و لە سەردەمەکانی ئایندەدا کەشتیوانگەلێکی دیکە لە قوڵایی ئاسمانەوە- لە کۆمەڵەی خۆر بگرە مەجەرەی دیکەشەوە- ڕێیان بکەوێتە ئەم شوێنەی ئێمەو ڕەنگە ئاسەوار و دەزگا بەجێهێڵراوەکانی ئێمە بدۆزنەوە، یەکێك لە تابلۆ ئەلەمنیۆمیەکان کە بەسەر بەشە بەجێهڵراوەکەی کەشتیەکەمانەوە، لە سەرمانگ، هەڵواسراوە، وێنەی دوو نیوەکەی گۆی زەوی تێدایە و ناوی کەشتیە ئاسمانیەکەو مێژووی ناردنەکەو کارەکانی تاقمەکەی لەسەر هەڵکۆڵرابوو، بوونەوەرە هۆشمەندەکان لە میانەی ئەم زانیاری و ئاماژانەوە بگرە بە هۆی شوێن پێیەکانمانەوە بە ئاسانی دەتوانن بگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئێمە چ جۆرە خوڵقندەیەکین و لە کوێوە هاتووین؟ هەروەها لەپاش خۆمان بەشێك لە گیانەوەرێکی سەر زەوی (پەڕێکی هەڵۆ) و شتێك لە ڕووەکێکی سەرزەوی (چوار گەڵای وێنجە) مان بەجێ هێشت. هەروەك- سەرباری ئەوانە- لە یەکێك لە چاڵە بچوکەکاندا و لەناو تەپوتۆزەکەی سەرمانگدا کلێشەیەکی بەرجەستە (شکل مجسم)ی مرۆڤێکمان بەجێ هێشت کە بە دلەیەکی ئاسمانی لەبەردابوو، و لە تەنیشتیدا تابلۆیەکی کانزایی دیکەمان دانا کە ناوی چواردە کەشتیوانی ئاسمانی، لە ڕووسی و ئەمەریکی، لەسەر نوسرابوو، لەوانەی کە گیانی خۆیان بەخشی لە پێناوی ئەوەی مرۆڤ سەرانسەری گەردوون بگەڕێت.

گەشتەکەمان بەتێکەڵێك لە دەردەسەری و خۆشی کۆتایی هات، بەخت یاوەرمان بوو بە دەست هێنانی سەرکەوتنێکی چاك، وەك یەکەم گەشتی زانستی درێژخایەن بۆ سەر مانگ، تاقمەکەمان بڵاوەیان لێکرد پاش ئەوەی ئیفادەیان پێشکەش کردو یارمەتی شیکردنەوەی ئەو ئەنجامانەیان دا کە پێی گەیشتبووین.

لە ڕاستیدا ئێستاکە من دەتوانم سات بەساتی گەشتەکە وەسف بکەم، لەگەڵ هەموو ئەوەشدا هەندێك جار خەریکە باوەڕ بەوە نەکەم کەمن بەکردەیی چوومەنە سەرمانگ، هەندێك کات کە لە پایزە شەوێکی دڵفڕێندا پیاسە دەکەم یان ئۆتۆمبێلەکەم بەشەقامە پان و ڕێکەکانی تەکساسدا لێدەخوڕم، سەیری مانگ دەکەم کە بەبریقەداری و درەوشاوەیی بەناو هەورەکاندا مەلە دەکات، چاوەکانم باش ئەو پەڵە بازنەیی‌یە جیادەکاتە لەسەر ڕووە زیوینەکەی مانگ کە ئەویش (میر ئەمیریۆم)ە، لەوێ جارێکیان لەلای خۆرهەڵاتی ئەو پەڵە بازنەییەوە نیشتمەوە بە کەشتیەکی ئاسمانیەوە، و گومانی زۆرم وابوو کە هەرگیز نەگەڕێمەوە، ئەمە هەستێك لە سۆزی نیشتمانیم تێدا دەوروژێنێت، کاتێك سەیری مانگ دەکەم، هەست بە جیهانێکی دیکەی چۆڵی نامۆ ناکەم، بەڵکو تەنێکی پرشنگدار دەبینم کە مرۆڤ هەنگاوەکانی یەکەمی بەسەرداناوە بەرەو گەردوونێك کە هەرگیز کۆتایی نایەت.

سەرچاوە:

گۆڤاری (العربی) ژمارە (204)

خەمۆکی

Depression

بەرزان جەمال

ئاشکرایە زۆر باری خەمۆکی هەیە کە ئاشکرا چارەسەر ناکرێت لەبەر هەندێك هۆکار، لەوانەیە نەخۆشەکە خۆی بێدەنگ بێت و داوای یارمەتی نەکات یان پزیشکەکە نەتوانێت حاڵەتەکە دەستنیشان بکات یان چارەسەری گونجاوی بداتێ هەرچەندە زوربەی حاڵەتەکانی خەمۆکی وەڵامدانەوەیان بۆ چارەسەر دەبێت. هەروەها زانراوە ڕێژەی خەمۆکی لە ژناندا نزیکەی 2 بۆ 1 ئەوەندەی پیاوان دەبێت.تێکچونە خەمۆکییەکان زۆر ڕودەدەن، یان بە تەنها یان بەشێك دەبن لەحاڵەتی هەوەسی خەمۆکی(تێکچونێکە بەوە جیادەکرێتەوە کە نەخۆشەکە ماوەیەك دوچاری خەمۆکی دەبێت، ماوەیەکیش چالاکیەکی زۆرو خۆشیەکی زۆرو قسەکردنێکی زۆرو ... هتد لەسەر تێبینی دەکرێت) بێگومان هەستکردن بەخەم و پەژارە لە هەندێك کاتەکانی ژیاندا لەلای هەموکەسێك سروشتییە بەتایبەتی لە کاتە ناخۆشەکانی وەك مردنی کەسێکی ئازیز ئەمە خەمخواردنێکی سروشتیە، هەروەها هەندێك نیشانەی خەمۆکی لەو کەسانەدا کە بەدەست

تێکچونە جەستەییەکانەوە یان نەخۆشیە دەرونیەکانەوە دەناڵێنن.هەیە،بەڵام تێکچونە خەمۆکییەکان هەندێك نیشانەی دیاریکراویان هەیە،کە توند و تیژییان لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت،بۆ پشکنینی نەخۆش و دەستنیشانکردنی بارەکەشی مەرج نییە هەموو نیشانەکانی لەسەر دەرکەوتبن، بەڵام بەبونی ژمارەیەك نیشانەی دیاریکراو دەتوانرێت نەخۆشەکە دەستنیشان بکرێت لە نیشانە سەرەکییەکانی خەمۆکی مەزاجی و هەستکردن بەنوشوستی و خەفەتە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە ئەمانە نیشانەی سەرەکی نەبن لەلای نەخۆش کە ئازاری بدات بەڵکو لەوانەیە بەدەست هەندێك باری جەستەیی یان تێکچوونی کاتەکانی نوستن و خوبینینەوە بناڵێنێت، لەگەڵ دەرکەوتنی ئەم نیشانانە کە مەرج نییە وەك وتمان هەمووی لە کەسێکدا دەربکەوێت:.

–نەخۆش هەست بە هیچ خۆشی و چێژێك ناکات لەکاتی ئەنجام گەیاندنی چالاکییەکانی ڕۆژانەی وەك لەپێشوو هەستی پێکردوە وەك لە دەستدانی ئارەزووی

کارکردن و پراکتیزەنەکردنی ئارەزوەکانی .

–ئارەزووکردنی تەنهایی و دورکەوتنەوە لە هاوڕێ و خێزان و خۆکەنارخستن و گۆشەگیری

–لەدەستدانی ئارەزوی سێکسی یان کەمبوونەوەی بەشێوەکی تێبنی کراو

–لە دەستدانی ئارەزووی خواردن و کەمبونەوەی کێش(هەندێك جار بە پێچەوانەوە)

–کەمبونەوەی چالاکی و هەستکردن بە هیلاکی و ماندوبوون بە هەمیشەیی

–تێکچونی سوڕی مانگانە لەژناندا

–تێکچونەکانی خەو:. لەوانەیە نەخۆش لەبەرەبەیانەوە خەبەری بێتەوە یان ئەگەری خەمۆکییەکە لەگەڵ نائارامیدا هاوکات بوو ئەوا نەخۆش لەسەرەتای خەوتنیدا دوچاری خوزڕان دەبێت. نزیکەی 75٪ی ئەو کەسانەی توشی خەمۆکی بوون بەدەست تێکچونەکانی خەوەوە دەناڵێنن، بەهۆی نەخەوتنیان یان کەمخەوییان یان زۆر خەوی یان زۆر خەوبینین هەر لەسەرەتای نوستنەوە .

–جیاوازی باری مەزاجی کەسەکە لە ماوەی ڕۆژێکدا، مەزاج و نیشانە خەمۆکییەکان لەسەرەتای ڕۆژەکەوە واتا هەر لەگەڵ لەخەو هەڵساندا زۆر خراپ دەبن.

–قەبزی، وشك بونەوەی دەم،سەر یەشە.

کاتێك نەخۆشەکە دەبینێت هەست دەکەیت ڕوخساری دەرەوەی پشتگوێ خستوە بایەخ بەخۆی نادات، ئارەزوی گریان و خۆخواردنەوە دەکات، ناتوانێت یان خۆی لادەدات لە ڕاستەوخۆ بینینی کەسانی دیکە و ئارەزوی سەرشۆڕکردن دەکات بەرەو زەوی، جەڵەی کەم دەبێت(هەندێك جار بەپێچەوانەوە)، مەزاجی خەم و پەژارەیەکی زۆربالی بەسەردا دەکێشێت، لەوانەشە توڕەبێت و زوو هەڵبچێت، قسە و دوانی کەم دەبێتەوەو لەبارە توندەکانی نەخۆشیەکەدا هەر قسە ناکات. نەخۆش حەز ناکات خۆی دەست بەقسە بکات واتا لەخۆیەوە قسە ناکات وەڵامەکانی کورت پچڕپچڕ بەدەنگێکی نزم دەبێت بەبێ ئەوەی ئاوازی قسەکانی بگۆڕێت. ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر نەخۆش کراون دەرکەوتوە 60٪ ی ئەو کەسانە بیرۆکەی خۆکوشتن لە مێشکیاندا هەیەو لە15٪ یان جێبەجێ دەکەن، سەرەڕای ئەمانە ئەو کەسانە بیرکردنەوەی وەسواسی و هەمیشەییان دەربارەی لەدەستدانی ئومێد و لەدەستدانی بەهای خودیان هەیە، هەست بەگوناه دەکەن بەرامبەر چەند کارێکی بێ بایەخ، یان لۆمەی خۆیان دەکەن لەسەر ئەو شتانەی کە نەیانکردوە، دوودڵ دەبن لەبڕیارداندا، لەبارەی توندەکاندا نەخۆش وڕێنە دەکات و باوەڕو بیرکردنەوەی هەڵە بەمێشکیدا دێت، ئاسایی نەخۆش ناتوانێت دەستپێکی لەهیچ کارێکدا هەبێت، تەرکیزی کەم دەبێتەوە، توشی لەبیرچونەوە دەبێت، بیرکردنەوەی هێواش دەبێت، درك بەو بارەی خۆی ناکات کەتیایدایە چونکە هەست بەبێ بەهایی خۆی دەکات یان لەبەرئەوەیە تواناکانی درکپێکردنی بەهۆی نەحۆشیەکەوە کاریگەر بووە، نیشانەکانی خەمۆکی لەقۆناغەکانی تەمەندا جیاوازیان هەیە و دەگۆڕێن:.

–ئەو منداڵانەی توشی خەمۆکی بوون، جوڵەیان زۆرە، تێکچونی نائارامییان هەیە، زۆر هاوار لەئازاری جەستەییان دەکەن، گیروگرفتی خوێندنیان هەیە، لادانی سێکسی، پشگوێ خستنی ڕوخساری دەرەوەیان، فۆبیا.

–لەکەسانی پێگەیشتودا، تێکچونی یادەوەری و تواناکانی ئەقڵیان هەیە، لەدەستدانی هەستکردن بەکات و شوێن، ترسی درۆیان نادروستیان لەلا تێبینی دەکرێت، نەبونی هەست و کەمی تەرکیز.

جۆرەکانی خەمۆکی

پێویستە ئەوە بزانین خەمۆکی تەنها یەك جۆر تێکچونی دەرونی نییە، بەڵکو کۆمەڵێك تێکچونی دەرونی دەگرێتەوە کە هەندێك سیفەت پێکەوەیان دەبەستێت توندوتیژی و نیشانەکانی و وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرکردنە بەپێی جۆرەکەی دەگۆڕێت:.

1–تێکچونی خەمۆکی سەرەکی:. بەزۆری لەژندا ڕودەدات و بەرێژەی 1بۆ2 زیاتر لەژناندا دەبینرێت،لە تێکچونە دەرونیە توندەکانە، بۆ دەستنیشانکردنی پێویستە نیشانەکان بەلایەنی کەمەوە دووهەفتە بەسەر دەرکەوتنیاندا تێپەڕی بێت و گۆڕانێکی بنەڕەتی لەهەڵسوکەوتی نەخۆشدا بەدیدەکرێت لە25٪ی ئەو حاڵەتانە ڕوداوێکی ناخۆش و ئازاراوی لەپێش ئەو بارەدا ڕویداوە. لەبەیانیاندا کەسەکە زۆر مەزاجی خراپە و نیشانەکان بەتوندی لەسەری دەردەکەون و بەتێپەڕبونی کات(واتا لەدوای کاتی بەیانیانی) باشبونێکی ڕێژەیی هەستی پێدەکرێت، ئەم بارە زوربەی کات

لەدوای تەمەنی 40 ساڵییەوە ڕوودادات بەڵام هەندێك جار لەخوار ئەم تەمەنەشەوە لەوانەیە کەسێك دوچاری ببێت و هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵی گرنگی تیادا دا دەگێڕێت.

چەند جۆرێك دەگرێتەوە وەك:ـ

أ–تێکچونی خەمۆکی درێژخایەن: بەلایەنی کەمەوە نیشانەکان دوو ساڵ دەخایەنێت، لە کەسانی بەتەمەندا زۆر ڕوودەدات بە تایبەتی لەلای ئەو کەسانەی کە کحول و مادە سڕکەرەکان بەکاردەهێنن، وەڵامدانەوەیان بۆ دەرمانەکانی خەمۆکی لاوازە.

ب–تێکچوونی خەمۆکی پەیوەست بە کاتێکی دیاریکراو یان وەرزێکی دیاریکراو لە ساڵدا لەوانەیە لە وەرزی زستاندا دەربکەوێت و لە هەردوو وەرزی بەهار و هاویندا ون ببێت، کەسەکە زۆر دەخەوێت، ئارەزووی خواردنی زۆرە کێشی زیاد دەکات، جوڵەو بیرکردنەوەی کەم دەبێت، بڕوا وایە پەیوەندی بە گۆڕانێك لە دەردانی مادەی میلاتۆنین لە کاژرێژێکدا هەیە، یەکێك لەوچارەسەرانەی بۆ نەخۆش پیادە دەکرێت خستنە بەر ڕوناکییەکی دەستکردی بەتینە.

ج–تێکچونی خەمۆکی جیاواز لە نیشانە باوەکانی خەمۆکی، نەخۆش زۆر ئارەزووی خواردن دەکات و کێشی زۆر دەبێت، لە ژناندا زیاترە لەوانەیە شێوەی خەمۆکی وەرزی وەربگرێت.

2–تێکچوونی خەمۆکی کارتێکراوی (دەماری): توندوتیژی لە جۆری یەکەم کەمترە، درێژخایەنە، لە ژناندا زیاتر لە پیاوان ڕودەدات، بەکاوەخۆ ڕودەدات بە زۆری لەوکەسانەدا کە مێژوویەکیان لە فشاری دەروونی درێژ خایەن هەیە یان لەدوای لە دەستدانی کتوپڕی کەسێکی خۆشەویست یان کاروپیشەیەك لەوانەیە لەگەڵ هەندێك تێکچوونی دەروونی دیکەوە وەك وەسواسییەت، تێکچونی کەسایەتی، بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان، هاوکات بێت. بە زۆری لە 20–30 ساڵیدا دەردەکەوێت، بەڵام جۆرێکیان لە پێش تەمەنی 21 ساڵییەوە سەرهەڵدەدات، لەو کەسانەدا کە خێزانەکانیان (واتا کەسوکاریان) خەمۆکی سەرەکییان هەیە زۆر دەردەکەوێت، نیشانەکان لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی دیکە جیاوازییان هەیە، بەلایەنی کەمەوە: ئارەزووی بۆ خۆراك کەم یان زۆر دەبێت، تێکچونی خەو (بەزۆری خەوزڕان لەسەرەتای چوونە ناوجێگەوە) کەم چالاکی، هەستکردن بە نوشوستی و خەمۆکی، کەمی تەرکیز، کەمتوانایی لە بڕیارداندا و لە دەستدانی ئارەزووی خواردن.

3–تێکچوونە خەمۆکییەکان کە لەگەڵ نەخۆشییە جەستەییەکاندا هاوکاتە، وەك تێکچوونی کوێرە ڕژێن، وەرەمە پیسەکان و نەخۆشییە دەروونییەکانی دیکە وەك نائارامی، وەسواسی قەهری، شیزۆفرینیا، فۆبیا،...هتد، تێکچوونەکانی کەسایەتی، بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان.

4–تێکچوونی جووت جەمسەری (هەوەسی خەمۆکی)

ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە خۆرئاوا بە ئەنجامگەیەنراون ئاشکرایان کردووە ڕێژەی خەمۆکی لە ژندا نزیکەی (3٪)و لە پیاواندا (1٪)ە، هەروەها لە چینە هەژارەکاندا زیاتر دەردەکەوت بەڵام خەمۆکی لە جۆری لێکچوونی جووت جەمسەری لە چینە باڵاکاندا زیاترە و هۆکاری بۆماوە زیاتر ڕۆڵی تیادا دەبینێت بە بەراوردکردن لەگەڵ خەمۆکی سەرەکیدا.

هۆکارێکی دیاریکراو نییە ڕودانی خەمۆکی لێکبداتەوە بە زۆر دەرئەنجامی کارتێکردنی هۆکارە ژینگەییەکانە لەگەڵ توانای ئامادەباشی کەسەکە (واتا فاکتەرە بۆماوەییەکان). ژمارەیەك تیوری زانستی هەیە کە هۆکارەکانی خەمۆکی لێکدەداتەوە وەك تێکچوونە کیمیاییە دەمارییەکان لە مێشکدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەندێك مادە کە پێیان دەوترێت گوێزەرەوە دەمارییەکان، تێکچوونی هۆرمۆنەکان، فاکتەرە بۆماوەییەکان کە ڕۆڵیان لە ڕودانی خەمۆکییەکەدا هەیە بەڵام تا ئێستا زاناکان نەگەیشتونەتە ئەنجامی تەواو سەبارەت بەو ڕۆڵەی کە دەیبینێت، لە دەستدانی کەسێك یان شتێك (بەشێوەیەکی ڕەمزی بێت یان بە ڕاستی)، ڕوداوە ئارەزوو نەکراوەکانی ژیان، لایەنەکانی درکپێکردن و ڕێگەی بیرکردنەوەی کەسەکە (لایەنە ئەبستمۆلۆژییەکان) کە بەسێگۆشەی خەمۆکی ناسراوە لە کەسەکەدا و ئەمانە دەگرێتەوە: تێڕوانینی نێگەتیڤانەی کەسەکە بۆ خۆی (کارەکان هەر بە ناخۆشی دێنە پێشەوە چونکە من خۆم خراپم) دانانی یان

خوێندنــەوەی ڕۆژمێرێکــی نێگەتیڤانــە بــۆ هــەموو ئــەو ئەزموونانــەی کەســەکە پیایــدا تێپــەڕیوە (هەمیشــە بارودۆخــەکان بــە خراپــی هــاتوون و دێــن)، تێڕوانینــی نیگەتیڤانــە بــۆ ئاینــدە (چــاوەڕێی هــەموو شــتێکی خــراپ دەکــەم). هەنــدێک لــە تیورەکــان خــەمۆکی دەگەڕێننــەوە بــۆ هەستکردنی کەسە بە کەمتوانایی خۆی بۆ بڕیاردان لەسەر ڕوداوەکـان و هەسـتکردن بـەوەی کـە هـەر چـەندە کاربکـات ناتوانێت هیچ گۆڕانێك بێنێتە ئاراوە. دەتوانرێت ژمارەیەك تاقیکردنەوەو پشکنینی سایکۆلۆژی بۆ کەسەکە بە ئەنجام بگەیەنرێت کە خەمۆکییەکە دیاریدەکات یان ئامـاژە بەسـەر هەڵدانی دەدات بەڵام سەرەتا پێویستە هۆکارە جەستەیی و ئەندامیـەکان دور بخرێنـەوە، ئـەویش لـە ڕێگـەی ژمارەیـەك پشکنین و تاقیکردنەوەی پێویستەوە.

هــەروەها پێویسـتە پزیشـك یـان کەسـی چـاودێر بەسـەر حاڵەتەکەوە دڵنیابێت لە نەبوونی هەندێك باری سایکۆلۆژی وەك شــیزۆفرینیا شکســتەخۆیی یــا (دووکــەرتبوونی کەسایەتی)، خەم و پەژارەی کۆن، تێکچوونی مەزاج بەهۆی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکانەوە، تێکچوونەکانی کەسایەتی، تێکچوونەکانی خۆگونجاندن کە کەسـەکە مـەزاجی خـەمۆکی دەبێـت و ئەمــەش لــە ئــەنجامی فشــاری دەروونیــەوە کــە سەرچاوەکەی زانراوە ڕوودەدات.

چارەسەرکردن:

چارەســــەرکردنی خــــەمۆکی پێویســــتە ســــەرەڕای بەکارهێنانی دەرمـان چارەسـەرکردنی سایکۆلۆژی لەگەڵـدا بێـت بـەپێی حاڵـەتی نەخۆشـەکە. نزیکـەی 70٪ بـۆ 80٪ی نۆرەکانی تێکچوونی خـەمۆکی سـەرەکی وەڵامدانـەوەیان بـۆ چارەسەرکردن دەبێت.

جۆرەها دژە خەمۆکیش هەیە لەوانە:

کۆمەڵەی یەکەم، کە دژە خەمۆکییە کۆنەکان:

کــە توفرانیــل، ئانافرانیــل، تریتبــزول، ســینۆکوان، لودیومیـل، ئەسـیمیل و تـرازودون، دەگرێتـەوە. ئـەم جـۆرە دەرمانانـە دژە خـەمۆکی هێمنکـەرەوەن و بـۆ ئـەو نەخۆشـانە بـەکاردەهێنرێن کـە سـەرەڕای خەمۆکییەکـە نـا ئارامیشـیان هەیـە، گرفتـی ئـەم دەرمانانـە لەوەدایـە کاریگـەری لاوەکـی زۆرییان هەیە کە لەیەکێکیانەوە بۆ یەکێکی دیکەیان یان لـە نەخۆشــێکەوە بــۆ نەخۆشــێکی دیکــە دەگۆڕێــت، وەك: وشــکبونەوەی دەم، ســەرگێژبوون تێکچــوونی بیــنین، زیـادبوونی ئـارەزووی خـواردن و زیـادبوونی کێشـی لـەش، قـەبزی، تێکچـوونی لێدانـەکانی دڵ، بـە ئەسـتەم میزکـردن، ئـارەق کردنـەوەی زۆر، کەمبونـەوەی ئـارەزووی سێکسـی و دواکـەوتنی ڕشـتن، بەتێپـەڕبوونی کـات ئـەم نیشـانانە کـەم دەبنەوە، ئەو کەسانەی جەڵدەی دڵ یان تێکچوونی لێدانی دڵ یــــان بــــاری هەوەســــیان هەیــــە نابێــــت ئــــەم دەرمانانە بەکاربهێنن.

ئەم کۆمەڵە دەرمانانە لـە کـاتی خەوتنـدا بەکاردەهێنرێن لەبەرئەوە پێویستە پزیشك بە ئاگابێت لە باری تەندروسـتی گشــتی نەخۆشــەکەو نابێــت هەنــدێك بــاری تێکچــوونی جەستەیی دیاریکراوی هەبێت.

کۆمەڵەی دووەم، (دژە خەمۆکییە نوێیەکان):

وەك بـروزاك، سیروکسـات، فـافرین، سـیپرام و سـترام ئـەم کۆمەڵە دەرمانە بەوە دەناسرێت کە ئەوەندەی کاریگەریان بۆ سـەر پاراسـتنی چـالاکی ڕۆژانـەی نەخۆشـەکە هەیـە هێنـدە کاریگەریان بۆ سەر هێمنکردنەوەی نییە، لەبەرئەوە لـەکاتی ڕۆژیەدا (نەك نوستن) بەکاردەهێنرێن، کاریگەرییان بـۆ سـەر دڵ و ئارەزووی خواردن و زیاد بوونی کێش نییە، هەروەها بە زۆر ئەو نیشانانە دروست ناکەن کە کۆمەڵەی یەکەم دروستی دەکـەن بـەڵام ئـەمیش کاریگـەری لاوەکـی خـۆی هەیـە وەك: تێکچوونی خەو، ناثارامی ڕشانەوەو دڵتێکەڵهاتن، سەریەشە، سکچوون، کەمبوونـەوەی ئارەزووی سێکسـی و دواکـەوتنی ڕشتن لەوانەشە ئەم نیشانانە بەتێپەڕبوونی کات کەم ببنەوە یان وون بن.

کۆمەڵــەی ســێیەم: ئــەمانیش دوو جــۆرن کۆنــەکانی پێویستی بە پەیرەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دیاریکراو هەیـە، وەك ناردیـل و بارنیـت هەرچـی نوێیەکانیشـە ئـەوا پێویستی بە پەیرەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دیاریکراو نییـە، چـونکە کـارتێکردن لەگـەڵ خۆراکـدا ناکـات و بـە دەگمــەنیش لەگــەڵ دەرمانــەکانی دیکــەدا بیکــات، وەك ئـۆروریکس. لـەو دەرمانانـەش کـە بەشـێوەیەکی دەگمـەن بــەکاردەهێنرێت تروبتۆفانــە، دەرئــەنجامی کۆتــایی دژی هەوەکان هەر دەرمانێك ئەوە باری خەمۆکییـە کـە چارەسـەر دەکات لەو بارانەدا کە وەڵامدانـەوەی بۆ دەرمانەکە دەبێت. وەرگرتنـی ئـەم دژە خەمۆکییانـەش تـەنها لـەژێر چـاودێری

پزیشکدا دەبێت و پزیشك بەپێی باری جەستەیی نەخۆش و جۆری خەمۆکییەکەو توندو تیژییەکەی دەگۆڕێت ئەو کاریگەرییە لاوەکییانەی باسمان کرد مەرج نییە لە هەموو نەخۆشێکدا یان هەمووی لە نەخۆشێکدا دەربکەوێت، هەروەها ئەو کاریگەرییانە نابێت ببێتە هۆی پێنەدانی دەرمانەکان بە نەخۆش ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی بەرگەیان بگرێت، ئەو کاریگەرییانە لەسەرتادا دەردەکەون و دوایی نامێنن. چارەسەری دەرمان پێویستە لەباری خەمۆکی سەرەکی و هەندێك باری تێکچونی خەمۆکی دەمارییدا پەیڕەوبکرێت. وەڵامدانە بۆ دژە خەمۆکییەکان لە پێش نزیکەی دوو هەفتە بۆ 4 هەفتەوە دەرناکەون، نزیکەی 75٪ی نەخۆشەکان لەدوای تێپەڕبوونی 2–4 هەفتە وەڵامدانەوەکان بۆ چارەسەرەکان دەبێت.

دەتوانرێت جۆری دژە خەمۆکییەکە بەیەکێکی دیکە بگۆڕێت لەو بارانەدا کە نەخۆش وەڵامدانەوەی نابێت یان کاریگەری توندوتیژی لەسەر دەردەکەوێت هەندێك جار دەرمانی دیکە وەك لیسیۆم لەگەڵ دەرمانەکانی دژە خەمۆکیدا بەکاردەهێنرێت لەو بارانەدا کە ئەو دەرمانانە بە تەنها کاریگەرییان بۆ سەر باری نەخۆشییەکە نییە، پێویستە ماوەی 6 مانگ بەلایەنی کەمەوە دەرمانەکان بەکاربهێنرێت بۆ ڕێگەگرتن لە گەڕانەوەی نیشانەکان. لەوانەشە چارەسەری درێژخایەن بۆ ئەو نەخۆشانەی بە دەست دوبارە بوونەوەی نۆرەکانی خەمۆکی سەرەکییەوە دەناڵێنن کارێکی پێویست بێت. (بەڵام هەمیشە پێویستە ئەوە بزانرێت کە دەرمان دەبێت لە ڕێگای پزیشکی پسپۆڕەوە بێت)

شۆکە کارەباییەکان

لەو بارانەدا بەسودن کە نەخۆش وەڵامدانەوەی بۆچارەسەرکردنی دەرمان نابێت، هەروەها لەو بارانەدا کە خەمۆکییەکە وڕێنەو هاتنە بەرچاوی هەندێك تارمایی لەگەڵ دەبێت، هەروەها لەو بارانەدا کە پێویستی بە چارەسەری خێراو ڕاستەوخۆ هەیەو نەخۆش چارەسەرکردن لە ڕێگەی دەمەوە ڕەتدەکاتەوە و خواردن و خواردنەوە ناخوات و ئارەزووی توندو تیژی بۆ خۆکوشتن هەیە، هەروەها لەو بارانەدا کە پێویستە ڕێگە بگیرێت لە دەرکەوتنی نیشانەی لاوەکی چارەسەرکردن لە ڕێگەی دەرمانەوە.

چارەسەری سایکۆلۆژییانەی خەمۆکی

چارەسەری ئەبستمۆلۆژی بۆ نەخۆشەکە پێویستە بۆ گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەی نێگەتیڤی نەخۆش– چارەسەری ڕەفتاری چارەسەری دەروونی شیکارەیی– چارەسەری دەروونی پاڵپشت– چارەسەری دەروونی لەگەل گروپدا (کۆمەڵەدا) چارەسەری دەروونی خێزانی.

نزیکەی 75٪ی ئەو نەخۆشانە بە دەست دوبارە گەڕانەوەی نۆرەی خەمۆکییەوە دەناڵێنن، لە 50٪ یان بە تەواوەتی چاك دەبنەوەو 20٪ یان نەخۆشییەکەیان دەبێتە نەخۆشی درێژخایەن.

Internet

میوە و سەوزە تەمەن درێژ دەکەن

ڕۆژانە خواردنی میوە و سەوزەی پێگەیشتوو دووساڵی زیاتر دەخاتە سەر تەمەن! ئەمەش ئەو لێکۆڵینەوە تازەیەیە کە لەم کۆتایی‌یەدا لێکۆڵەرە زانستییەکانی ئیتاڵیا پێی گەیشتن.

پشکنەرەکان لەڕێگەی چاودێریکردنیان لەنزیکەی(1536) پیاوەوە، کەتەمەنیان لە نێوان 45_65 ساڵیدا بوون، بۆ ماوەی(30) ساڵ ئەمانە نزیکەی(60) گرام سەوزەیان ڕۆژانە خواردبوو، لەئەنجامدا زیاتر ژیان لەو پیاوانەی کە ڕێژەیەکی کەمتر واتە(20) گرام سەوزەیان ڕۆژانە بەکاردەهێنا.

زانکۆی(بیرۆجیا)ی ئیتالی ئەوەی ڕوون کردەوە کە ئەوانەی جگەرە دەکێشن هەر بەهەمان شێوە تەمەنیان درێژتربوو کە ئەو خواردنانەیان دەخوارد کەڕێژەیەکی زیاتر ڤیتامین و سەوزەی تیادا بوو، بەڵام دەبینین لەچاو ئەوانی دیکەدا کە جگەرە ناکێشن زووتر دەمرن...

لەبەرئەم هۆیانە لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بە بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لەسەوزە و میوە لەژەمە خۆراکییەکاندا چونکە بەرگریمان بەرامبەر بە نەخۆشیەکان زیاد دەکات.

هەروەها دووربین لەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر چەوری تێدایە کە خۆراکی ئەم سەردەمەن و خۆمانی زیاتر لێبپارێزین.

شارەزایانی خۆراك لە گۆڤارێکدا ئەوەیان ڕاگەیاند کە ئەو بەرنامانەی بۆ کەم کردنەوەی کێشی لەش بەکاردێن واتە(ڕێجیم) کە ڕێژەی سەوزەو میوەیان کەم تیادایە لەباری دروستی‌یەوە باش نین وزیانێکی زۆر بەکەسەکە دەگەیەنن و ئاماژەش بەوە دەکەن کەخواردنی پێنج ژەم لەمیوەو سەوزە بەلایەنی کەمەوە یاخود نزیکەی 400 گرام بێت ڕۆژانە پێویستە بخورێت.

سیڤان

Internet

گەنە

Tick

نوسینی دکتۆر حسێن مەعروف
پزیشکی دروستی ئاژەڵ لە قەرەداغ

گەنە:

ئەم زاراوەیە کوردییە و زراوە زانستییەکەی پێی دەڵێن (*Tick*)، ئەو جۆرە زیندەوەرانە دەگرێتەوە کە مشەخۆرن، واتە لەسەر ئاژەڵ دەژین بە خوێن مژین لێیان پاش خۆ هەڵواسین بەو شوێنانەوەیان کە تووك و خورییان کەمە وەك بن باڵ، دەرچەی کۆم و ناوگوێی و چەقاندنی دەمە باریکەکەیان بۆ ناو قووڵایی پێست... چونکە ئەم شوێنانە ملولەی خوێنیان زۆرە، ئەو ئاژەڵانەش کە خوێنیان لێی دەمژن وەك: مەڕو بزن و مانگاو سەگ و ئەسپ و کەروێشك ... هتد.

شێوەیان وەك دەنکە فاسۆڵیایە بەشەکانی دەم دیارن لە ڕووی سەرووی لەشیدا.

چوار جووت قاچیان هەیە، مێ گەورەترە لە نێر و کەپڕ دەبێت لە خوێن درێژی (2–3)سم و تیرەیان بچووکەو درێژی (2–3) ملم.

دوو جۆر گەنە هەیە.

جۆری (ڕەق) کە پێی دەڵێن (*Ixodidae or hardtick*) توخمی (*Ixodes*) ...ە.

جۆری (نەرم).. کە تەنها لە پەلەوەردایە پێی دەڵێن (*Softtick or Argaside*).

گەنە وەرزی تایبەتی هەیە کە تێیدا چالاك دەبن لە وەرزی بەهاردا لە مانگی (3)ەوە تا (6).

لەوەرزی پاییزدا لە مانگی (8) ەوە تا (11).

گەنە یەك جار مشەخۆری دەکات و دووجار وەچە دەنێتەوە لە بەهار و پاییزدا، گەنە بە خوێن هەڵمژینی ئاژەڵی نەخۆش بۆتە سەرچاوەیەك بۆ چەندەها جۆر لە پاراسایت و میکرۆب و ڤایرۆس و پرۆتۆزوا (یەك خانەییەکان) و بۆ ماوەی شەش مانگ دەمێنێتەوە تیایدا وەك (بابیزیای) یەك خانەیی.

بابیزیا *Babesia*: تاك خانەیین و دەتوانن بەهۆی گەنەوە بچنە ناو لەشی ئاژەڵێکی لەش ساغ لە ئاژەڵە نەخۆشەکانەوەو تووشی زەردوورییان بکەن ئەمانیش خێرا هەموو خڕۆکە سوورەکان پڕ دەکەنەوە پاش زیاد بوونی ژمارەیان.

بۆیە پێویستە کە خاوەن ئاژەڵ لە وەرزی بەهار و پاییزدا ئاژەڵەکانیان بشۆنەوە کە لەم وەرزانەدا ژمارەی گەنە زیاد دەکەن لەبەر قەڵاچۆکردنیان و پاراستنی ئاژەڵەکانیان لە چەندەها نەخۆشی دیکەو هۆکارەکانی وەك زەردوویی و تایلیریا و ئەناپلاز مۆسس و هتد.

چاکترین دەرمانی کیمیایی کە بشێت بۆ شتنەوەی (مەڕو بزن) کە زەرەریان نی‌یە بۆ ئاژەڵەکە ئەمانەن:

1–دایازینۆن 60٪ *DiaZenone*
2–لیندایت *Lindiet*
3–سایپرمیسرین *Cypermethrin*
4–ملاسیون *Malathion*

سەرچاوەکان:

1-Bowman, Dwight, Geogris, parasytology for veterinarians, Seven edetion.
2-Vet, parasytolugy, Dr Ebrahim, Khalil, Latife, First edition, 1986.

بەکتریا
تەندروستیە بۆ لەش

Bacteria are Healthy for your body

پرشنگ

ریخۆڵەکانمان پڕە لە جەماوەرێك لە وردەزیندەوەر بەهۆی زیاتر لە 600 جۆر لە بەکتریا و کەڕوو، هەوێنەوە.

کاتێك کە کۆرپەلە لەدایك دەبێت ڕیخۆڵەکانی خاوێنن و هیچ جۆرە بەکتریایەکی تێدا نیە، بەڵام لە یەکەم ڕۆژی لە دایك بوونەوە ڕیخۆڵەکانی دەست دەکەن بەوەرگرتنی بەکتریا کە پێیان دەڵێن (*Normal flora*) کاتێك کە دەبێت بەمرۆڤێکی پێ گەیشتوو ریخۆڵەکانی یەك کیلۆ بەکتریایان هەڵگرتوە، لە مانەش جۆری باش و خراپی تێدایە.

Ultraestructura de una bacteria Gram negativa. (Tomado de Biología 2 - Bruño)

جۆرە باشەکەیان (*Normal flora*) بەشداری لە دەردانی چەند جۆرە هۆرمۆنێك بۆ هەرس کردن و شیکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە لە گەدەدا هەرس نەبوو دەکەن، ڤیتامین *K* و چەند جۆرێك لە ڤیتامین *B* دروست دەکەن، هەروەها کاردەکەنە سەر لەناوچونی کەڕوو بەکتریا زیان بەخشەکان، و بەرگری لەش بە هێز دەکەن. کەواتە ئەم جۆرە بەکتریا سودبەخشانە (*Normal flora*) گرنگە بۆ ژیان.

کاتێك کە بەکتریای زیان بەخش (بەکتریای نەخۆش) لە ڕیخۆڵەدا زۆر دەبن بەکتریای سودبەخش ناتوانێت بەسەریدا زاڵ ببێت و لەنگەری نامێنێت ئەوسا پێویستی بە یارمەتی دەبێت.

کەواتە بەکتریای سودبەخش کاردەکات بۆ دروست کردنی چەند جۆرێك لە (*probiotica*) کە بەهۆیەوە توانای (*Normal flora*) زیاد دەبێت دەتوانیت زاڵ ببێت بەسەر بەکتریا زیانبەخشەکاندا و بەکتریای ترشەڵۆکی ماست (*lactobacillus*) دروست دەکات یا گەشەی پێ دەکات بۆ زاڵ بوون بەسەر کەرووە زیان بەخشەکانی ڕیخۆڵەدا و دەتوانێت لاکتۆز وورد بکا کە بەهۆیەوە یارمەتی فرێ دانی پاشەڕۆی ناو ڕیخۆڵە بۆ دەرەوەی لەش دەدات ئەم پروبایوتێکانە (*probiotica*) زۆر جۆریان هەیە جۆری دروست بونی وەستاوەتە سەر جۆری ئەو بەکتریانەی کە لە ڕیخۆڵەدا هەن و جۆری ئەو خۆراکەی کە مرۆڤ لە ڕۆژدا وەری دەگرێت، تا ئێستا پشکێنەرەکان توانیویانە (27) جۆریان دەست نیشان بکەن.

پرۆبایۆتیکا *probiotica* چیە؟

پرۆبایۆتیکا جۆرێك نیە لە بەکتریا یا مادەی کیمیایی بەڵام وەك تۆوێك وایە کە دەکرێت بە زەویەوە لەگەڵ پەیندا و سروشتی ناو ڕیخۆڵەکان دەگۆڕێت وا لە ڕیخۆڵەکان دەکات کە بەوپەڕی تەندروستییەوە ئیش بکەن.

کەواتە *probiorica* چەند ڕیشاڵێکی ماسولکەیی کاربۆهیدرەتی هەرس نەکراون کە بەهۆی جۆری خۆراکەوە یەنە ناو ڕیخۆڵەکانەوە و هەرس ناکرێن لە گەدەو ڕیخۆڵەباریکەدا، دەچنە ڕیخۆڵە ئەستورەوە بەهۆی بەکتریای سود بەخشەوە لەت لەت دەکرێن و دەبن بە خۆراکێکی سودبەخش و بە پیت بۆ بەکتریا سودبەخشەکان کە گەشەیان پێ دەکەن و لە توانایان و جۆریان زیاد دەکەن بۆ زاڵ بون بەسەر بەکتریا زیان بەخشەکاندا ئەو خۆراکانەی کە دەبنە هۆی دروست بونی *probiotica* زۆرن بەتایبەتی زۆر جۆری سەوزە وەك کەوەرو پیاز و پولکە و میوە بەتایبەتی مۆز.

کۆرپەلەکان کە شیری دایك دەخۆن بەرگری لەشیان بەهێزە چونکە *probiotica* یان زۆرە. لە بیمارخانەی *Wilhelmina* لە ئەمستەردام گرنگیەکی زۆریان داوە بە زیادبونی *probiotica* بۆ منداڵان بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری. کاتێك کە پرۆبایۆتیکا لەناو ڕیخۆڵەدا زۆر دەبێت چالاکیەکانی بەکتریای سود بەخش زیاد دەکات و زاڵ دەبێت بەسەر هەموو بەکتریا زیان بەخشەکاندا و ترشەڵۆکی ڕیخۆڵە کەم دەکاتەوە کە بەهۆیەوە کەرووە زیان بەخشەکان لەناو دەچن.

لەبەرئەوەی منداڵانی وولاتانی خۆرئاوا خاوێنتر بەخێودەکرێن و کەمتر بەکتریای زیان بەخش دەچێتە ناو ڕیخۆڵەکانیانەوە کە گەورە دەبن زیاتر توشی نەخۆشی هەستیاریەکان و ئەکزیما (*allerge*) دەبن.

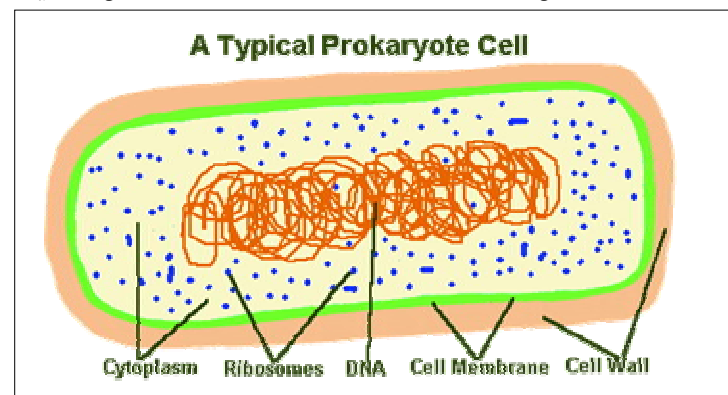
هەر بۆ ئەم مەبەستە چەند گروپێك لێکۆڵینەوەیان لەسەر منداڵان ئەنجامدا لە تەمەنی یەك ڕۆژەوە بۆ دووساڵ بە زیادکردنی *probiotica* بەهۆی شیرەوە و کۆمەڵێکی دی لە منداڵان لە جیاتی *probiotica* مادەی (*placebo*) یان لەگەڵ شیردا دانێ.

دوایی دوو ساڵ بۆیان دەرکەوت کە ئەو منداڵانەی *probiotica* یان یاونەتێ کەمتر توشی ئەگزیما دەبن لەوانەی دی.

لــە *okbber* ســاڵی 2001 كۆمەڵــەی (*WHO*) چــەند ڕاپۆرتێكیان دا لە زۆربەی نیكە خۆراكیەكان كە بە ڕۆژانە *probiotica* دەكەنە خۆراكی قوتوو لەناو شیری مندالاَن كە بەڕێگایـەكی پـارێزەر (*Safe*) ئـەم كـارە بكـەن. هـەر لەبـەر ئەمەش بو كە بنكە تەندروستیەكان لەگەڵ پیشە زیندەییەكان *Bio Industry* بەیەكـەوە گرنگیـان دا بـەم مەبەسـتە بـە تایبــەتی لــە مندالاَنــدا بــۆ بــەهێزبونی كۆئەنــدامی بەرگری لەشیان

دژە زیندەو پڕوبایۆتیكا

probiotica & Antibiotic

كاتێك كە مرۆڤ توشی نەخۆشیە جۆربەجۆرەكانی بەكتریا دەبێت ئەوا زۆرجار دژەزیندە بەكاردەهێنن بۆ لەناوچونی ئەم بەكتریا زیان بەخشانە بەلاَم كاتێك كە دژە زیندە بەكتریای زیان بەخش لەناودەبات هەروەها لە هەمان كاتدا بەكتریای سود بەخشیش بەشێكی زۆری لەناو دەچێت دەركەوتوە كە 7بۆ30٪ ئەو مرۆڤانەی كە دژەزیندە بەكاردەهێنن توشی سك چوون دەبن چونكە بەكتریای سودبەخش *Normal flora* یان نەماوە كە بۆ ئەم مەبەستە ئیش دەكەن. و ئەو كەسانەی كە كۆرسـی دژەزینـدە تـەواو ناكـەن ئـەوا بـەكتریاكانی لەشـیان

توشـی بەربەسـت دەبـن (*Bacterial Resist*) ئەمـەش زۆر لەسـەر بـاری تەندروسـتیان دەكـەوێت، كەواتـە گرنگـی ئـەو لێكۆڵینەوانــە لەوەدایــە كــە ئێســتا كــار دەكــەن لەســەر بەكارهێنانی ئـەو جۆرە دژەزیندانـە كـە لەگـەڵ *probiotica* بەیەكـەوە كاری پۆزەتیڤیـان هەیـە بۆ لـەناوبردنی بـەكتریای زیان بەحش، و كۆئەندامی بـەرگری بـەهێزتر بكات ئەمـەش بەچەند ڕێگایەك وەك جۆری خۆراك و جۆری دەرمان.

–كەواتە دەبێت بنكە تەندروستیەكان هانی زۆربونی ئەو جۆرە خۆراكانە بدەن كە بەهۆیەوە دروست بون *probiotica* زۆر دەبێت بۆ ئەوەی بتوانین زاڵ ببین بەسەر نەخۆشیەكانی مرۆڤـدا و كـاری نێگـەتیف لەسـەر بـەكتریای سـودبەخش كەم بێتەوە.

–كەم بەكارهێنانی دژە زیندە بە تایبـەتی ئـەو جۆرانـەی كاری نێگەتیڤیان هەیە بۆ بەكتریای سودبەخش، بەتایبـەتی ئەو مرۆڤانەی بۆ ماوەی دوورو درێژ دژە زیندە بەكاردەهێنن.

–دەست نیشانی ئەو جۆرە خۆراكانە بكرێت كە دەبن بـە هـۆی زیـادبوونی و دروسـت بـونی *probiotica* بەتایبـەتی خۆراكی سەوزە و میوەی تازە.

گۆڤاری *Health*
2003

فۆبیایەك

ناوی جیوەیە

یاریگاكـانی منـدالاَن بـە زۆری لـە شـوێنی كـراوە و لـە هـەوادان، لەبەرئـەوەی لـە قۆنـاغی گەشـەدان و هەنـدێك لـە كۆئەندمەكانی لەشیان بـەردەوام لـە گەشـەو تەواوكاریـدان و هەنــدێك لــە فرمانــە زینــدووەكانی نــاوەوە یــان لــە پەرەسـەندندایە، لەبەرئـەوە لـە گـەورە زیـاتر پێویسـتیان بـە بەكارهێنانی ئاوو خۆراك و هەوایـە. لێرەوە گیروگرفتـەكانی منــداڵ لەگــەڵ شــێوە جیاوازەكــانی مــادە پیســبووەكان دەستپێدەكات، ئەو مادانەی كە لە خۆراكەكاندا دەیخۆن و لە هــەوادا هەڵیدەمــژن، لــە هــەرە مەترسـیدارترین ئــەو مــادە پیسبووانە جیوەیە كە مندالاَن لـە هـەموو شوێنێكی جیهـان ڕووبەڕووی دەبنەوە وەك ولاَتە یەككگرتووەكانی ئەمەریكا كە وتووێـژێكی توندوتیـژی لـە نێـوان ڕای گشـتی و هۆیـەكانی ڕاگەیانـدن و ئیـدارە ژینگـەیی وتەندروسـتییەكان هێنایـە ئـاراوە. ڕۆژنامـەی (وول سـتریت)ی ئـەمریكی لـەم دوایـەدا هەواڵێكی بلاَوكردەوە تێیدا ڕایگەیاند كە وەكالەتی پاراستنی ژینگــەیی ئەمــــەریكی (ئیبـــا) ڕاپـــۆرتێكی گرنگیـــان ئامادەكردووە، سەبارەت بەو مەترسییە تەندروستیانەی كە هەڕەشە لە مندالاَنی تەمەن پچوك دەكات بەهۆی ڕووبەڕوو بوونـەوەیان بـە تـوخمی جیـوە كـە لەگـەڵ پاشماوەكـانی ویستگەكانی بەرهەمهێنانی هێـزی كارەباوە كە بە خەڵووز كاردەكـەن دەردەچـێت، بـەلاَم ئـەم ڕاپۆرتـە لەبـەر هەنـدێك هۆكاری نادیار تاكو 4 مانگی دیكە ڕۆشنایی نابینێت واتـا بلاَوناكرێتەوە. ڕۆژنامەی نـابراو داوای لـە وەكالـەتی ئیبـای ئەمەریكی كرد خێرا بكات لـە بلاَوكردنـەوەی ڕاپۆرتەكە كە ناوی (مندالاَنی ئەمەریكا و ژینگـە) یـان لێنـاوە، ئەمـەش لـە پێناوی كەمكردنەوەی ئەو شەپۆلی نا ئارامیەی كە ڕای گشتی گرتۆتەوە لەدوای ئـەوەی ڕەشنووسـی ڕاپۆرتەكـە لـەناو ڕای گشتی دزەی كرد و بلاَوبۆوە كـە ئاشـكرای كـردووە منـدالاَن ڕووبەڕووی ڕێژەی بەرزی جیوە دەبنەوەو لە گۆشتی هەندێك جۆری ماسیشـدا (ماسـییە ئابوورییـەكان) ڕێـژەی بـەرزی ئـەم

هەڵوەشاندنەوەی خێزان

ئازاد جەلال
پسپۆڕی سۆسیۆلۆژی

خێزان بچووکترین یەکەی کۆمەڵایەتییە، بەپێی گۆڕانکاری کۆمەڵ شێوازی خێزانیش دەگۆڕێت، خێزان چاودێری کۆمەڵایەتی بۆ ڕۆڵەکانی فەراهەم دەکات مافەکانیان دەپارێزێت لە ڕێگەی میرات و موڵکایەتییەوە، و بەهاکانیش لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دی دەگوێزێتەوە قسەکردن لەسەر چەمکی خێزان وەك هەموو چەمکەکانی دی لە بواری زانستە مرۆییەکاندا باس و لێکدانەوە و ڕاڤەی زۆر هەڵدەگرێت. خێزانیش وەك زاراوەیەکی ئەو بوارە بە چەندین چەمك ڕاڤەکراوە، بە چەمکی سێکسی خێزان بریتیە لە پەیوەندی سێکسیانەی نێوان پیاووژن کە ئامانج لەمەدا خستنەوەی وەچەیە، بە بۆچوونی (ماکیڤەر) خێزان گروپێکە کە خەسڵەتی تایبەتی سەقامگیری پەیوەندی سێکسییە بە شێوەیەکی هێندە باوو جێگیر کە ئەگەری منداڵبوون و پەروەردەکردنی منداڵ بێتەکایەوە.

بەڵام بەچەمکی کۆمەڵایەتی (خێزان بریتیە لە یەکەیەکی کۆمەڵایەتی ڕێکخراو وابەستە بە داب و نەریت و یاساوە، لەگەڵ بەرەو پێشچوونی کۆمەڵ) داب و نەریت کاڵ بوونەوەی بەخۆوە بینیوو ئەو واتایەی لەدەست دا، بەم لەدەست دانە جۆری خێزان لە شێوازی لێکدراوەوە گۆڕا بۆ شێوازێکی دی، بەهۆی سادەیی ژیان لە کۆمەڵی سەرەتاییدا خێزان کەمتر ڕووبەڕووی هەڵوەشاندنەوە بوەتەوە ئەوەش بەهۆی زاڵبوونی کلتور و هەژموونی (دەسەڵاتی) باوك بووە، کە بەو سانایییە نەدەکرا ڕەگەزی بەرامبەر (مێ) ماف وەدەست بهێنێت هەڵوەشاندنەوە لەو دۆخەدا یەکلایەنە بووە، ڕەنگە ئەو هەڵوەشاندنەوەیەش ئەو کاریگەرییەی نەکردبێتە سەر ئەو نەوانەی کە لەو هەڵوەشاندنەوەیەوە خوڵقابێت چونکە خێڵ یاخود تیرە جێگەی خێزانی گرتۆتەوە بۆ ئەو تاکەو بووەتە درێژە دەری ماوەی ژیانی خاوەنداریێتی ئەو ئەرزشەی نەبووە.

تا گرفت بۆ تاکەکان دروست بکات، بەڵام کاتێك خێزان ئامانجی ژیانی خێڵەکی لە دەست داو، شارستانیەت جێی گرتەوە خێزانەکان زۆرتر ڕووبەڕووی هەڵوەشاندنەوە بوونەوە، گەر سەردانێکی دادگای سلێمانی بکەین، ئاماری هەڵوەشاندنەوەی خێزانی سێ ساڵیی دوایی وەربگرین ئەوا هیچ کام لەو ساڵانە لە هەزار کەمتر هەڵوەشاندنەوە نییە زۆر لەم خێزانانەش منداڵ لە نێوانیاندا هەیە، لێکۆڵینەوە نوێکانیش دەریان خستوو کە هەڵوەشاندنەوەی

خێزان فاکتەرە بۆ سەرهەڵدانی لادان و کێشەی تاکەکەسی.

(مۆرینی یۆرۆ) لەوبارەیەوە لێکۆڵینەوەی لەسەر (604) منداڵی توشبوو بەکەتن لە (الجزائر)کرد لە ئەنجامدا بۆی دەرکەوت کە لەو ژمارەیە (444) یان لەو نەوجەوانانەبوون کە لە خێزانی هەڵوەشاوەدا بوون، هەر بۆیە خێزانی ناسروشتی تاکێکی ناتەندروست وەبەر دەهێنێت.

جۆرەکانی هەڵوەشاندنەوەی خێزان.

-هەڵوەشاندنەوەی کاتی، ئەم جۆرە هەڵوەشانەوەیە ئەوە دەگرێتەوە کە خێزان بۆ ماوەیەکی کاتیی لێک دەترازێت بەهۆی کۆچ کردنەوە یاخود ونبوونەوە کە خێزان ناجێگیر دەکات.

-هەڵوەشاندنەوەی هەمیشەیی ئەمەش ئەو جۆرە لێکترازانە دەگرێتەوە. کە بە تەواوی و هەمیشەیی خێزانەکە لێک دەترازێت بەهۆی مردنەوە یاخود جیابوونەوەوە هەندێک جاریش هەژاری یاخود بی کاری دەبنە فاکتەری جیابوونەوەو هەڵوەشاندنەوەی خێزانی زانایانی بواری کۆمەڵناسی لە جیابوونەوە و هەڵوەشاندنەوەی خێزاندا قسەیان لەسەر هۆکاری دەروونی کردووە، کە دەرئەنجامی ململانێی نێوان باوک و کوڕ یاخود نێوان ئەندامانی خێزان دا ڕوو دەدەن هۆکارن بۆ هەڵوەشاندنەوەی ژیانی خێزانی. ئەم ململانێیەش لەدەرئەنجامی لاسەنگی دوو واقیع دا کە لە نێوان باوک و کوڕدایە ڕوو دەدات، باوک واقیعی کۆمەڵایەتی کوڕ بەهەمان پێوەر دەپێوێ کە خۆی تیای بووە، دەرئەنجام تێگەیشتنی هەڵە لەنێوانیاندا ڕوو دەدات.

بەرگرتن لە هەڵوەشاندنەوەی خێزان

ناکرێت کۆمەڵ بە تەواوی لە گرفت دابڕێت، خێزانیش وەك یەکەیەکی ئەو بوارە دوچاری لێکترازان و هەڵوەشاندنەوە دەبێت، بەڵام دەشێت ڕێژەکەی کەمکرێتەوە بۆ کەمترین ئاست، بۆئەوەی خێزان لەو قەیرانە دوور بخەینەوە دەکرێت ڕەچاوی ئەم پێشنیار و سەرنجانەبکرێت.

1-بڵاوکردنەوەی هۆشیاری خێزانی لەلایەن ڕێکخراوە مەدەنییەکانەوە، ئاگایی دان بەوانەی دەیانەوێت ژیانی خێزانداری دروست بکەن، بە تەیارکردنیان بە ڕۆشنبیری خێزانی.

2-ئەرکی دەزگاکانی ڕاگەیاندنە بە بینراو بیستراوو نوسراو کە گرنگی بدەن بە بواری خێزانداری و خستنە ڕووی چیرۆکی ئەو خانەوادانەی کە لێك ترازاون هەڵوەشاون و قسەکردن لەمەڕ هۆکارەکانی ئەو دیاردەیە.

3-خستنە ڕووی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە بارەی هەڵوەشاندنەوەی خێزانەوە ئەنجام دراون، سەرنج و پێشنیارەکانی توێژەر کە لەکۆتایی لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە بە هەند وەربگیرێت، و ئەگەر ئەو سەرنج و تێبینییانە ئاراستەی دامو دەزگا کۆمەڵایەتییەکان بکرێت باشترە.

4-دابینکردنی شوێنی نیشتەجێ بۆ ئەوانەی کە لە سەرەتای دروست کردنی ژیانی خێزانداریدان لەلایەن دەزگا دەوڵەتییەکانەوە، و پێدانی (سولفە) تا بتوانن ئاتاجەکانی خێزانی دابین بکەن.

5-لە کاتی ڕووبەڕووبونەوەی گرفتی خێزانی دادگا توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی کارامە دابین بکات، لە بواری دەروونیشدا توێژەرەوەی دەروونی دابین بکرێت تا گرفتەکە هەوڵی چارەسەرکردنی بۆ بدرێت نەگەیەنرێنە بن بەست.

6-گوێگرتن لە دیدو بۆچوونەکانی خێزانی تازە دروستکراو لەلایەن سەرپەرشتیاریانەوە و مامەڵەی دروست لە گەڵیاندا بکرێت.

7-یەکێکی دی لەو خاڵانەی کە بەر بە هەڵوەشاندنەوەی خێزان دەگرێت لە هەڵبژاردنی هاوسەردا وردبین هەنگاوبنرێت و ڕەچاوی گونجاویی و هاوشانی نزیکی ئاستی ڕۆشنبیری لەیەکتر بکرێت، لە هەڵبژاردن دا سۆز زاڵ نەبێت بەسەر بیرکردنەوەدا، وەرەچاوی ئاستی تەمەنیش بکرێت.

سود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1-المشكلات الاجتماعية، د. محسن خليل، 1991، مطبعة دار الحكمة.

شەکرە و پەککەوتنی سێکسی

ڕێبوار محەمەد

لەوانەیە پەککەوتنی سێکسی نیشانەی یەکەمی پەیدابوونی شەکرەبێت لە پیاودا

زۆربەی جار پیاوێکی تەمەن مام ناوەند لە ڕێگای ڕێکەوتەوە بۆی دەردەکەوێت کە توانای سێکسی لەکاتێکی زووەوە کەم بۆتەوە، و کاتێك بەرەولای پزیشك دەچێت بە مەبەستی لێنۆڕینی، سەری سوڕ دەمێنێت کە پێی دەڵێت: تووشی شەکرە بویت.

شەکرە، ئەو نەخۆشییەیە کە جەستە توانای بەرهەمهێنانی ئینسۆلینی تەواوی نەماوە بۆ ئەوەی مادە شەکری و نیشاستەیەکان بگۆڕێت.

باشە ئەمە چ پەیوەندییەکی بە توانای سێکسی پیاو و توانای ڕەپبوونیەوە هەیە؟ ڕەنگە بە تەواوی هێشتا ئەمە نەزانرابێت، بەڵام پەیوەندییەکە هەیە.

با خێرا ئەوەش بڵێین، کە زۆر لەوانەی تووشی شەکرە دەبن، دەتوانن لە ڕێگای پارێزو بەکارهێنانی دەرمانەوە، نەهێڵن، کاربکاتە سەر توانستی سێکسیان.

لە ساڵی 1906دا پزیشکێکی نەمساوی بۆ یەکەم جار ئەوەی رونکردەوە کە پەککەوتنی سێکسی زۆر لەناو ئەوانەدا بڵاوە کە شەکرەیان هەیە بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا بە تەواوی توێژینەوەکان لەم بارەیەوە ئەنجام دران.

لە کاتێکدا دوو پزیشك لە زانکۆی پەنسلڤانیا لێنۆڕینی چەند ژنێکی نەخۆشیان دەکرد، بۆیان دەرکەوت مێردەکانیان پەککەوتنی سێکسیان هەیە، لەپاش لێنۆڕینی مێردەکانیان بۆیان ڕوون بوەوە کە زۆربەیان نەخۆشی شەکەرەیان هەیە، لەبەرئەوە ئەو دووپزیشکە کەوتنە توێژینەوەی پەیوەندی شەکرە بە پەککەوتنی سێکسیەوە.

لە ڕاپرسیەکدا بۆ دووسەد کەس لەوانەی شەکرەیان هەبو، ئایا هەست بە کەمبوونەوەی توانای سێکسی دەکەن و تێکڕای تەمەنیشیان نزیك پەنجاو حەوت ساڵ بوو، و زۆربەشیان لە نزیك چل و هەشت ساڵی دا تووشی شەکرە بوبون.

کاتێك بەرئەنجامی ڕاپرسیەکە خرایە ناو خشتەوە ئەو دوو پزیشکە بۆیان دەرکەوت کە زۆربەیان تووشی پەککەوتنی سێکسی بوون، هەروەك پەککەوتنەکە لە سەرەتای توشبوونیان بە شەکرەکەوە پەیدا بوبێت.

و لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا پەککەوتنی سێکسی ئەو نیشانەیەی

شەكرەیە كە نەخۆشەكە بە هۆیەوە دەچێت بۆ لای پزیشك و بەوەش دەزانرێت تووشی شەكرە بوە.

كاتێك ئەم ژمارانە بەو ژمارانە بەراورد كران كە كنسی و هاوڕێكانی پێی گەیشتبوون، بۆیان دەركەوت كە تێكڕای پەككەوتنی سێكسی لە تەمەنە جیاوازەكاندا لە دوو جارەوە تا پێنج جار زیاترە لەو تێكڕایەی كە كنسی و هاوڕێكانی دەریان هێنابوو. دوو تـوێژەری دی گەیشتنە ئـەوەی كـە دابەزینی توانای سێكسی كە نەخۆشەكانی شەكرە هەیانە لەو جۆرە پەككەوتنەیە كەمتر بڵاوەو بریتیە لە سەرنەكەوتن لە تەواوكردنی كاری سێكسی دا واتە ڕژاندن.

سـەیر لەوەدایـە، هـەمو نیشـانەكانی شـەكرە دیـار و ئاشـكرانین، لەبەرئـەوە زۆر جـار نەخۆشـیەكە پشـت گـوێ دەخرێت و ژمارەیـەكی زۆری خـەڵك شـەكرەیانە بـێ ئـەوەی پێی بزانن.

و هەرچەندێكیش كەسەكە، باری نەخۆشیەكەی فەرامۆش و پشـت گـوێی بخـات ئەوەنـدە كێشـەكانی چارەسـەركردنی زیـاد دەكـات، و تـازووتریش و لـە حاڵەتـە سـاكارەكانیدا بدۆزرێتـەوە، ئەوەنـدە زووتـر چارەسـەر ئاسـان دەبێـت و دەتوانرێت كۆنترۆڵ بكرێت و ئەگەر نەخۆش بەتەواوی خۆی فـەرامۆش كـرد و هـیچ چارەسـەرێكی خـۆی وەرنـەگرت بـێ هـۆش بـون و تەنانـەت مـردنیش بـە ئەنجامیـەتی ئەوانـەی تووشـی پەككـەوتنی سێكسـی دەبـن لـە ئـەنجامی بـوونی شـەكرەوە و چارەسـەری تـەواو وەرنـاگرن، ڕەپبوونیـان كـەم دەبێـت، و بەیناوبـەین توانـای ڕژانـدنیان نابێـت، و هەنـدێك جاریش لەوانەیە ڕژاندنی ناوەكیان هەبێت واتە ڕشتنی تۆواو بۆ ناو میزەڵدان لە برێتی فڕێدانی لە ڕێگای میزەڕۆوە، لەگەڵ ئەوەشـدا توانـای دروسـتكردن و بەرهـەم هێنـانی تـۆو لـەناو گونەكاندا هیچ زیانێكیان پێ ناگات وەك خۆیان دەمێننەوە.

پێویسـتە ئـەوەش بزانرێـت كـە ئامادەباشـی جەسـتە بـۆ توشـبوونی شـەكرە لـە زۆربـەی حاڵەتەكانـدا بۆماوەییـە.. هـەروەها ئەگـەرەكانی توشبوون لـە قەڵـەودا زۆرتـرە، یـا بـە بـوونی هەوكردنـەكانی هـەناو بەشـەكانی زاوزێدا، یـا لـە ئـەنجامی هیلاكـی و شـەكەتی زۆردا، چ جەسـتەیی بێـت یـا مێشكی.

دكتۆر خوشام هەمیشە ئامۆژگاری خەڵكی بەوەدەكرد كە ئەگەر هەستت كرد یەكێك لە ئەندامانی خێزانەكەت شەكەری هەیـە، پێویسـتە بـەهیچ جۆرێـك نەیـەڵیت قەڵـەوبێت، و هـەر هەستت بە هـەوكردنێك لـە جەستەتداكرد خێـرا چارەسـەری بكە، و تا دەشتوانیت زۆر مێشكت یا جەستەت هیلاك مەكەو زۆر بیرو خـەیاڵت مەهروژێنـە و جـەنجاڵی مەكـەو خـۆت لـە دڵەڕاوكێ و خەفەت بەدوور بگرە.

لە زۆربەی جارەكاندا نیشانەكانی تووشبوون بە شـەكرە دیـارن، لەگـەڵ ئـەوەی ژمارەیـەكی زۆری خـەڵك بایـەخی پـێ نـادەن، كـە ئەمانـە گرنگترینیـانن: زۆر میزكـردن، تینویـەتی زۆر، كەم كێشی واتە دابەزینی كێشی لەش، بۆیە مرۆڤ هـەر كە هەستی بەم نیشانانە كرد پێویستە بە خێرایی بچێت بۆ لای پزیشك.

تاقیكردنەوەی یەكەم لێنۆڕینی میزە، ئەگەر شەكر لـەناو میزەكـەدا بینـرا، ئـەوە نیشـانەیە كـە بـۆ بـوونی نەخۆشـی شەكرە، لەگەڵ ئەوەشدا مـەرج نیـە هـەموو كاتێك شـەكەر لـە میـزدا دەردەكـەوێت، بۆیـە پێویسـتە لێنـۆڕینی خـوێنیش بكرێـت، بەتایبـەتی پـاش ئـەوەی نـەخۆش بـۆ ڕۆژێـك بەڕۆژ و دەبێت.

لە حاڵەتە ساكارەكاندا، هەردوو ئـەم دوو لێنۆڕینـە هـیچ دەرناخـەن، بۆیـە پێویسـتە لێنـۆڕینی شـەكری نـاو خـوێن بكرێت، پاش خواردنی ژەمێكی گەورەی شەكرەمەنی و مادە نیشاستەییەكان.

هەر كە بارەكە دیاری كرا، دەتوانرێت هەندێك شت بكرێت بۆ كۆنترۆڵی نەخۆشیەكە، بەڵام تا ئێستا بەداخەوە زانسـتی پزیشكی نەگەیشتۆتە چارەسەری ئەم نەخۆشیە.

بۆچـی شـەكرە لای زۆربـەی پیـاوان پەككـەوتنی سێكسی دروست دەكات؟

زۆربـەی توێژینـەوەكان ئەوەنیشـان دەدەن كـە شـەكرە دەبێتە هۆی ڕەقبونی ماسولكە تەنكەكانی كۆئەندامی زاوزێ (بەهۆی نیشتنی كالیسیۆمەوە) ئەمەش كارێكی ناسراوە كە بەرگـە ماسـولكەكانی خوێنهێنـەرەكان لـە قۆنـاغێكی زوودا لەكەسـانەی شـەكرەیان هەیـە تووشـی ڕەقبـوون دەبـن بـە تایبەتی لە دوای تەمەنی پەنجاوە..

بەڵام دكتۆر كینس ووكر لەو باوەڕەدایە كە شەكرە دەبێتە هـۆی تواندنـەوەی ئـەو ڕیشـاڵە دەمارانـەی كـە پەیوەسـتن بـە كاری ڕەپبوونەوە.

دكتـۆر ووكـر دەڵێـت: ئێمـە دەزانـین كـە بەشـێك لەوانـەی شـەكرەیان هەیـە زۆرجـار تووشـی هەوكردنـە دەمارییـەكان دەبـن، لەبەرئـەوە كـارێكی سـەر سـوڕماو نیـە ئەگـەر توشـی تێكچونەكانی كۆئەندامی دەماریش بن.

هـەروەها ئـەو پزیشـكە دەڵێـت: لەوانەیـە گـەلێك فاكتـەر كاریگەرییان لەسەر ئەم حاڵەتە هەبێت. فاكتەری جەستەیی كـە دەبێتـە هـۆی لاوازی ڕەپبـوون. فاكتـەری دەرونـی لـە ئەنجامی لەرزینی باوەڕی نەخۆشەكە بەخۆی لەگـەڵ هـەموو ئەمانەدا پێویستە ئەوانـەی شـەكرەیان هەیـە ئـەوە بزانن كە پـارێزی تـەواو چارەسـەر وەرگرتنـی بـەردەوام و خـۆ دورخسـتنەوە لـە دڵـەڕاوكێ، هۆكـاری كاریگـەرن بـۆ تـووش بوونی پەككەوتنی سێكسی، یا چاكبوونەوەیان.

حەقیقەت و جوانی

ئالا نەسرەدین

(ئەلەند)ی جوان ئاوێنەیەکی هەبوو، ئەم ئاوێنەیە ژەنگی لێنیشت، تەنانەت وێنەکەی خۆی بەلێڵی و نادیاری تێدا دەبینی، وێنەیەکی ڕەنگ زەرد هیچ لە حەقیقەتی خۆی نەدەچوو، (ئەلەند) دەستی کرد بە خاوێنکردنەوەی ئاوێنە ژەنگ لێنیشتووەکە، لە پاش چەند ڕۆژێك ئاوێنەکە بریسکەی هەڵهێنا، چی بینی؟ کاتێك تەماشای خۆی کرد؟ خۆی بینی لە ئاوێنەکەدا زۆر جوان بوو، پاشان لە ڕوونی و خاوێنی ئاوێنەکە ورد بۆوە، ئەمجارەیان چی بینی؟! تەنها جوانی بینی، ئەو جوانی و ئەفسانەیەی هەموو شتێکی زیندووی داپۆشیوە کە جوانی خواییە.

ئەو ئاوێنەیەی کە (ئەلەند) هەیبوو ئاوێنەی گەردوون بوو کە لە دڵیدا بوو بەڵام (ئەلەند) ئەو مرۆڤە بوو کە دڵی داپۆشی بوو، لەبەرئەوە ئەو حەقیقەتی جوانییەی خواوەندییەی نە دەبینی کە زیندەوەران و شتەکانی داپۆشیوە (خۆت جوانبە هەموو بوون بە جوانی دەبینی). ئەو گەردوونەی تێیدا دەژین روخسارەکەی مادییەو ڕووە شاراوەکەی یان ناوەوەی رۆحییە خۆڕسکێتی مرۆڤی باش هەمیشە بەشوێن حەقیقەت و جوانیدا دەگەڕێت و لە هەموو هەستپێکراوەکانی چواردەوریدا بەدیدەکات، بۆچی لە پێشدا وتمان حەقیقەت و دووەم جار وتمان جوانی؟ مانا نەبینراوەکان بەهایەکی جوانییان هەیەو مرۆڤ دەتوانێت شتێکی هەستپێکراو بکاتە سونبلی دەرکەوتنی ئەو جوانییانە، بۆ نموونە خۆرمان کردووە بە سونبلی حەقیقەت و هەیڤیشمان کردووە بە سونبلی جوانی، لەبەرئەوەی هەیڤ تیشکە زیوینییە ئەفسوناوییەکەی لە خۆر وەردەگرێت، بۆیە دەبێت جوانی، ئەفسونییەکەی لە حەقیقەتەوە وەربگرێت، لەبەرئەوە دەبینین جوانی بەهایەکی ئەبستراکت نییە بەڵکو پێکهاتەکانی لە حەقیقەتەوە وەرگرتووە. کەواتە حەقیقەت چی‌یە؟ با حەقیقەت لە ڕوانینێکی ئەفلاتۆنی هاوچەرخەوە تەماش بکەین، بۆ نموونە باسی سینەما دەکەین ئەو واقیعە ئەفسوناوییەی زۆر لە ژیانمان دەچێت، کاتێك لە سینەما دادەنیشین تەماشای شاشە سپییەکە دەکەین و دوای چەند ساتێك هۆڵەکە تاریك دەبێت و لە بەردەمماندا جیهانێکی حەقیقی پڕ لەجوڵەو ژیان دەبینین، بەڵام ئایا ئەوەی دەیبینین لە حەقیقەتدا لە بەردەمماندایە؟ لە حەقیقەتدا لە بەردەمماندا نی‌یە بەڵکو ڕەنگدانەوەی جیهانی پشتەوەمانە.

ئەو ژیانەی تێیدا دەژین تیشکێکی ساختەیەو مرۆڤ هەڵدەخەڵەتێنێت و هەر زوو لە ناودەچێت و مرۆڤ لەو خەونە جوانە بە خەبەردێت و ڕووبەڕووی حەقیقەت دەبێتەوە!!

ئەی سەبارەت بەجوانی؟ ئەگەر بمانەوێت بەجوانی ئاشنابین پێویستە بۆ دوو جۆری پۆلێن بکەین، جوانی هەستی یان هەستپێکراو ئەو جوانی‌یە کە هەستێکی سەرسوڕماوکەر لە جەستەدا دروست دەکات بە مانایەکی وردتر جوانی لەلای هەموو ئەو زیندەوەرانەی توانای هەستکردنیان هەیە ئەم جۆرە لەجوانی بە نەمانی کاریگەرییەکەی یان هۆکاری جوانی‌یەکە لە ناودەچێت، جۆری دووەم لە جوانی، جوانی مەعنەوییە، ئەو جوانییەی کە بەها نەبینراوەکان لە کۆمەڵگای مرۆییدا (مۆراڵ) بەرجەستەی دەکاتو ناودەنرێت شکۆو کاریگەرییەکەی لە دوای نەمانی هۆکاری کاریگەرییەکەش هەر دەمێنێت، بۆ نموونە ئێمە هەمیشە جوانییە مەعنەوییەکانی لەو کەسانە لە یاد ناکەین کە ساڵانێکی زۆر لە مەوپێش گیانیان لەدەستداوە. پێکهاتەی مرۆڤ لە ڕوحو جەستە ئەو هۆکارە کارایەیە کە بۆتە هۆی ئەوەی هەست بە بەهای جوانی بکات بە هەردوو جۆرەکەیەوە، پێکهاتەی سەیری مرۆڤ لەڕۆحێکی ئەزەلیو جەستەیەکی لەناوچوو ئەو هەستە نادیارو دژ بەیەکانەی سەبارەت بە جوانی لەلا دروست دەکات، مرۆڤی ئاسایی هەوڵدەدات لەڕێگەی بەکارهێنانو تەرخانکردنی جەستەیەوەو هیلاك کردنی لە چێژە هەستییەکاندا بەختیاری ڕەها بەدی بهێنێت، لەوانەیە ئەم کارە ئازاری زۆریشی پێبگەیەنێت چونکە بەهای دیاریکراوی جەستە ناتوانێت بەختیارییەکی ڕەها ببەخشێت، لەبەرئەوە دەبینین هەندێك کەس لە هەوڵدانیدا بۆ بەدەست هێنانی ئەم بەختیارییە ڕۆحی خۆی ڕادەکێشێتو بەتوندی بەناو لیتەو خۆشییە درۆ ئامێزەکانی ژیاندا ڕایدەکێشێت. چۆن بەختیاری ڕەهامان دەست دەکەوێت؟!..

بەختیاری ڕاستەقینە لە خۆشەویستیدایە، چونکە خۆشەویستی لە سیفەتەکانی ڕۆحە، خۆشەویستی لە ناوچەی دەروونەوە هەڵدەقوڵێت، لێرەوە پێویستە بە دەروون ئاشنابین، ئەو تروپکەیە کە رۆحو جەستە پێکەوە دەبەستێت ئەگەر ڕۆحو جەستە بەدوو جەمسەری موگناتیسێك بچوێنین جەستە لە خوارەوەو ڕۆح لە سەرەوەیی و دەروون ناوچەی ناوەڕاست داگیر بکات حەوت پلە لە پێپلیکانەی مانا باڵاکاندا لەخوارەوە بۆ سەرەوە بەم شێوەیە هەیە (دەروونی داگیرکراو، دەروونی لۆمەکراو، دەروونی نیگا بەخش، دەروونی فەرامۆش، دەروونی قایلبوو، دەروونی باش، دەروونی تێرو تەواو یان پڕ) ئەمەی دواییان ڕێژەییە و لەلای خەڵك دەگۆڕێت، ئەو خۆشەویستییەی لە ناوچەی دەرووندا دروست دەبێت خۆشەویستییەکی جەستەییە بە سێکسەوە پەیوەستەو بۆ مەبەستی هاوسەرێتیو خستنەوەی وەچەیە، ئەمەش بۆ پارێزگاریکردن لە جۆری مرۆیی، پاشان ئەم خۆشەویستییە باڵادەبێتو بەرەو خۆشەویستی زیندەوەران دەچێتو دوایی بۆ پێگەی باڵاتر بۆ خۆشەویستی خواوەند هەڵدەکشێت لەبەرئەوە بانگەشەکردن بۆ بەختیاری بانگەشەکردنە بۆ خۆشەویستی زیاتر تاکو جامەکە یان گۆزەکە پڕدەبێتو ڕقو کینە دوردەکەونەوە چونکە دامێنی دڵیان داپۆشیوە، ئەی مرۆڤ ئەو پەرداخە جێگەی دوو مەی تێدا نابێتەوە، پەرداخەکەت پڕ لە مەی خۆشەویستی بکەو بەسەر هەمواندا بیڕژێنە، واز لە مەی ساختە بێنە کە دووڕوویی بەرجەستە دەکات، دووڕوویی بەلای بەلاکان، ئەو دارەی تەنها دڕك دەگرێت، لەگەڵ خۆتاو هەموو کەسێکدا ڕاستگۆ بە، بەم شێوەیە تەرازووەکە هاوسەنگ دەبێت لە ژێر ساباتی بەختیاری ڕاستەقینەدا دەژیت.

یەکەمین ئەو حەقیقەتانەی پێویستە مرۆڤ بیزانێت، ئاشنابوونییەتی بە حەقیقەتی خۆی، ئەو مرۆڤەی بە حەقیقەتی خۆی نائاشنایە، بە حەقیقەتی کەسانی دیکەش نامۆیە، لەبەرئەوە نازانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکات، بۆیە ئاوێنەی دڵی توشی لێڵی دەبێت. چوار جۆر لە ئاوێنەی دڵ هەیە، هەندێك خاوەنی ئاوێنەی ڕوچاڵنو شتە بێماناکانی بۆ گەورە دەکات، ئەمەش کەسێکی دوو ڕووە، هەندێك خاوەنی ئاوێنەی ڕوو قۆقزن شتە گەورەکانی بۆ بچووك دەکەنەوە ئەم ئاوێنەیەش لە خۆباییەو هەندێك خاوەنی ئاوێنەی پەرتبووە شتەکان بە لێڵی دەبینین ئەم ئاوێنەیەش نەزانە، هەندێك خاوەنی ئاوێنەی ڕێکن شتەکان وەك حەقیەقەتی خۆیان دەبینن ئەمەش ئاوێنەی مرۆڤی هۆشیارو بەئاگایە. ئەی مرۆڤ لە خۆت دڵنیابەو بزانە خاوەنی چ ئاوێنەیەکیتو لەگەڵماندا دەستبکە بە گەشتی گەڕان بەدوای خوددا، ئەو (بەهەشتە ونبووە (شانۆی ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئاوێنەی ژیان بووە، هەر کەسێك دێت تەماشای دەکاتو ئەندێشە دەگرێت لێی، ئەندێشە لە سەردەمەکەی، لەو کاتەدا خۆی دەکاتە وێنەیەکی جیهانی بۆ جۆری مرۆیی).

مشتومڕی نێوان هیمۆگلۆبین و کلۆرۆفیل

دوای نەخۆشییەکانی ئاژەڵ، بەشێت بوونی مانگا و باڕەشەی مریشك و (تا)ی مەڕو بزنەوە، گۆشت لە خواردەمەنیەکانماندا بۆتە جێگەی گومانلێکردن و بۆتە مایەی جیاوازییەکی گەرم.

وا گەیشتینە ئەو ئاستەی لە خواردەمەنیەکانمان بتۆقین، بەتایبەتی لەو خواردنانەی تەماعکاران سەرپەرشتی دەکەن و بەڕێوەی دەبەن. دەڵێی بە دەستی خودا چەپۆك بەر تەماعکاری و لووتبەرزی ئەوانە دەکەوێت کە گۆشتی مردو خوێنی مەیوو دەدەنە گژوگیا خۆرەکان، یان ئەوانەی بەنێو ڕان و مێگەلی لەوەڕگەکاندا بڵاوبوونەوەتەوەو ئاژەڵەکان بەزۆر بەرەو کارگەکانی زۆرکردن و قەڵەوکردن لێدەخوڕن، تاوەکو نەخۆشییەکانی شێتی مانگاو (تا)ی بێچارە و دەردە پەلەوەرییەکانی بەدوادا هات کە بە باڕەشەی مریشك دەناسرێت. ئەوەتا ئێمە کاری سوتاندنی بەکۆمەڵیان، لە خۆرئاوادا دەبینین، کە بروسکە دەکەن و دەسوتێن، هەرچیەکی بە هونەری خەڵەتاندنی جیهانگیری بازرگانیش لەو ئاگردانەدا ڕزگاری دەبێت، ڕێگەی دزەکردن و گەیشتنی بە ئێمەی لێناگیرێت، لە ئێمەی ڕۆڵەی جیهانی سێیەم و چوارەم و .. تاد.

خۆرئاوای پیشەسازی نوێگەری و پاش نوێگەری، بۆ ماوەیەك لە قوتدانی لیکەکەی ڕاوەستا، کە لە ئەنجامی تەماعکارییەکەیەوە ووشك هەڵهاتبوو، کاتێك بە چاوە زیتەکانیەوە دەڕوانێتە ملیۆنەها سەری ئاژەڵەکان کە لە ژێر چەقۆ کارەباییەکاندا تێدەپەڕن، پاشان دەخرێنە نێو (تەشتی) فڕنەکانەوە، کە ئەویش هەر کارەباییە. دیمەنیان دزێوەو مەترسیەکانیش دزێوتر، ئەگەرچی هەر ئەم خۆرئاوایە خۆیەتی کە ڕان و مێگەلە شێت و تالێهاتووەکانی بەرەو ئاگردانەکانی سەدەی بیست ویەك دەبات، هەندێکیشیان بە هێواشی لە تەك هەندێکماندا بەرەو بازاڕەکانی جیهانی باڵشکاو ڕادەکەن. ئێستا هەر ئەو خۆرئاوایە دەستی کردوە بە چاکردنەوەی هەندێك لە هەڵەی هەڵپەکردنەکانی، نەك لە پێناو ئەو برایەتییەی هەموو مرۆڤەکانی گۆی زەوی کۆکردۆتەوە.

بەڵکو یەکەم شت و تەنیا بۆ ئەوەیە خۆی دەرباز بکات. لێرەوە هەندێك چاودێری و ئاگاداری توند لە ئەمەریکا و

Red Blood Cells

ئـەورووپادا دەسـتیکرد بـە پیـادەکردن، هەنـدێك دەنگـیش لەبەرزبوونەوەدان بۆ دەرخستنی پشت و ڕەگەکانی و هەندێك لە لقەکانی.

هـەروەها دەستکرا بـە بیرکردنـەوە لـە دەربـازبوون و لـە گەڕان بە دوای جێگرەوەکانـدا، گۆشـت و بـەروبوومی شـیری ئـەو ئاژەڵانــەی لــە کێڵگــە سروشــتییەکاندا دەلــەوەڕێن، ڕەواجیـان زیـاتر بـووە، خواسـت لەسـەر ئـەو ماسـییانەی بـە دوگ دەوڵەمەنـدن و ڕێگـە لـە ڕەقبـوونی لولـە خوێنبـەرەکان دەگرن، لەبەرزبوونەوەدایە. ئێستا مشتومڕ دەربارەی ئەگەری گـۆڕانی ئەنـدەکی یـان هەمـەکی خۆراکـە ڕووەکییـەکان لـە گۆڕێدایە. ئەمەش بە درێژی باسی دەکەین، چونکە ئێمـە لـە جیهــانی سـێیەم و چــوارەم و...دا خــاوەنی هەڵبژاردنــە کراوەکـان نـین، ئەگـەر ئێمـە کـەمێك هەڵبـژاردن دەرگـای دەربازبوونمان لێ واڵا بکات، ئەوا لای هەندێکی دیکە ئەوەش نییـە. بەمـەرجێك ڕێـز لـە خۆمـان و ژیـان بگـرین، ڕێـز لـە بڕوانامەی پاراستنی ئەم ژیانەو ئەو خودایە بگرین کە ژیانی بەخشیوە.

ئایا دەبینە درەختەکان؟

لە ڕێڕەوی هەوڵی گەڕان بە دوای جێگرەوەی شیاودا، بۆ دەرچون لـە ئابڵۆقـەی هـەموو ئـەم گۆشـتە گۆمانلێکراوانـەی دەوروبەرمان، باشتر وایە یەکەم شت لە سروشتی پەیوەندی نێـوان جەسـتەمان و گۆشـتەکان–وەك خـۆراك– بتوژینـەوە، بەڵکە بتوانین لەژێر تیشکی هەموو ئاماژە بوونەوەرییەکان و دەستە بەرکراوەکاندا، بەرامبەر ئەو داگیرکارییەی ئەم دواییە خراوەتە سەر ژیانمان، هەڵبژاردنی خۆمان دیاری بکەین.

لــەنێو کتــێبی (ڕیــزەر لــە ناشــفا ئــەرجانیزما) یــان (پاشەکەوتەکانی ئەندامەکانمان)دا کە هەردوو زانای پزیشك (نیکـۆلای ئـەجادجیان) و (ئەلکسـی کـانکۆڤ) دایاننــاوە، تیۆرییـەك دەخەنـە ڕوو کـە دەڵێـت: مرۆڤـی کـۆن، لـەکاتی دروست بووندا، پێداویستییە پڕۆتینەکانی خۆی لـە چاوگە ڕووەکییەکانەوە دەست دەکەوت، پاشان میکانیزمی ئابوری لە بەکاربردنی پڕۆتیندا لای مرۆڤ پەرەی سەند، مانای ئەوەیە (نـایترۆجین) کـە پاشـکەوتوو و نوێنـەری خـۆراکی پڕۆتینـە هەمووی لەگەڵ میزدا دەرناچێت، بەڵکو بەشێکی ئەو ئازوقە جارێکی دیکە دەگەڕێتەوە و دەچێتەوە سوڕێکی نوێی گۆڕانە کیمیاییـە چالاکەکانەوە لـەناو لەشـدا، بـۆ بنیادنـانی کەرتـە نوێیـەکانی پـڕۆتین، جگـە لەمـە، کتێبەکـە دەڵێـت: لـە بـواری نـوێی چـاوگەکانی پێکهـاتنی پـڕۆتین لـە نـاو لەشمانـدا، پێویستە ئەو گریمانکارییە پشت گوێ نەخـەین کـە دەڵێـت: لەکاتی کەمیی پڕۆتین لە خواردندا، جەستەی مرۆڤ دەتوانێت هەنـدێك نـایترۆجین لـە هـەوادا دەسـتگیربکات، هـەروەك لای ڕووەکەکان ڕوودەدات و پێکهاتنی پڕۆتین تازە دەکاتەوە.

کتێبەکــە دەڵێــت: ناکرێــت بــڕوا بــەوە بکرێــت کــە ئەندامەکانی مرۆڤ و ئاژەڵ دەتوانن (نـایترۆجین) پشـت گوێ بخەن، کە ڕێژەکەی لە هەوادا دەگاتـە (80٪)و هەڵیدەمژین. توێژینەوەکان سەلماندوویانە جینەکانی ئەو جوجکانەی لە نێوەندی گازێکدا گەشە دەکەن کە نایترۆجینی تێدا نـەبێت، پەرەســەندنی کۆئەنــدامی هــەرس و ســوڕی خوێنیــان دوا دەکـەوێت. لـەو تاقیکردنەوانـەش کـە هـەردوو نووسـەر بـە ئــەنجامیان گەیانــدوە، ســەلماندیان کــە مانــەوەی ئــاژەڵی تاقیگـەکان بـۆ مـاوەی سـەد ڕۆژ لـە نێوەنـدی گازێکـدا کـە نایترۆجینی تێدا نییە– تەنانەت ئەگەر ڕێژەی ئۆکسجین لەو نێوەندەدا سروشتی بێت– ئـەوا مـاوەی سـکپڕیی ئاژەڵـەکان درێژ دەبێتەوە، (لەم حاڵەتەدا جرج یەکێك بوو لەو ئاژەڵانەی تاقیگـە)، هـەروەها نـەوەکانی دواتریـان کێشـی لەشـیان لـە کێشی ئاسایی کەمتر دەبێت و جینی مردوویان دەبێت.

لە ڕاستیدا هەرتەنیا کتێبەکەو نووسەر تاقیکردنـەوەکان ئەوە ناڵێن، بەڵکو لۆژیکی ئاسایی هەمان شت دەڵێت، ماقوڵ نییە نایترۆجینی هەوای دەوروبەر تەنیا گازێکی لاواز (خاو) بێـت، هـەروەك لـە قوتابخانەکانـدا فێریـان کـردوین. ڕێـژەی گازەکە لە پێکهاتنی هـەوای زەویـدا بـە بڕی (5/4)بـەبێ هـۆ نییە، شتێکی سروشتییە کە ئەم ڕێژە گەورەیە زۆر گرنگیش بێـت لـە هـەموو چالاکییە زینـدوەکانی بوونـەوەرەکانی سـەر زەوی، لە درەخت و مرۆڤ و ئاژەڵەکانیش.

ئـەوەی جێگـەی سـەرنجە، زانیارییـەکانی ئـەم دوو زانـا ڕوسیە زیاتر لە بیست ساڵە بڵاویان کردۆتەوە، هێشتا باسی لێوە دەکرێت و پشـتگیری دەکرێـت، لـە شـوباتی (2001)دا وەکالەتی هەواڵەکانی فەڕەنسی، لە وەرگتنێکی پێش وەختدا لە گۆڤاری (نیچەر)ی زانستی ئەمریکی بەم شێوەیە دووا: (تۆژەرەوە ئەمریکییەکان بە ئومێدن سوود لە ئاستی توانای پاراسـتنی ماسـوولکەکان لای ورچـە ڕەشـەکانی ئـەمریکای باکوور وەربگرن، کـە تەنانـەت لـە پـاش مـت بـوونی زسـتانی

دوورو درێژدا، هەر چالاك و بەگوڕن). ئەویش بەمەبەستی دانانی دەرمانێك کە پوکانەوەی ماسولکەکان لای کەشتیوانان ناهێڵێت.

ئەم ورچانە وەك ئەو ئاژەڵانە نین کە دەچنە نێو مت بوونێکی قووڵەوە، وەك مشکە کوێرە کێوییەکان کە بەدرێژایی وەرزی زستان دەخەون. ورچەکان بۆ نووستن دەچنە نێو ئەشکەوتەکانەوە، بەڵام هەر لە زستاندا دەتوانن بێنە دەرەوە، لەماوەی نووستنەکەشدا کردەی خواردنو خواردنەوەو میزو پاشەڕۆیان دەوەستێت، ئیدی ئەو نووستنە بۆ ماوەی پێنج مانگ بێت یان حەوت مانگ، واتە بەپێی درێژیی زستانەکە.

زاناکان ئامێرێکیان بە جەستەی ورچە نوستوەکانەوە ڕاگیرکرد، بۆ پێوانی ئەو گۆڕانانەی بەسەر ماسولکەکانیاندا دێت، تێبینیان کرد ڕێژەی پوکانەوەی ماسولکەکانیان لە (23٪) زیاتر نییە، لە کاتێکدا لای مرۆڤ دەگاتە (90٪). تۆژەرەوان ئاماژەیان پێداوە ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ توانای ورچەکان لە سوڕی سەرلەنوێی مادەی (یۆریا)ی دەوڵەمەند بە ئازوت کە دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنەوەی ترشی ئەمینی، کە گورچیلەکان لە ڕێگەی خوێنەوە دەریدەدەن و لە میزدا چڕ دەبێتەوە، بەڵام کەڵەکە بوونی یۆریا لە خوێندا لە

ئەنجامی کەموکوڕییەکی گورچیلە- دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی خوێن لە میزدا لای مرۆڤ، ئەگەرچی لای ورچەکان، دەتوانن مادەی ئازوت لەناو یۆریادا سوڕی سەرلەنوێ بکاتەوە، بۆ ئەوەی سەرلەنوێ بەکاری بهێنێتەوە.

ئالآکانی کلۆرۆفیل دەشنێتەوە!

لە باسی پێشوودا ئەو ڕێککەوتنە دەردەکەوێت، کە لە بارەی ڕۆڵی گەورەی نایترۆجین لە پێکهێنانی پرۆتیندا، چ لە هەوادا وەك لای ڕووەکەکان هەیە، یان لە سوڕی سەرلەنوێی کیمیایی چالاك لەناو ئاژەڵدا، وەك لای ورچە ڕەشەکانی ئەمەریکای باکووردا دیارە، هەروەها تێبینیەك هەیە کە پێکهێنانی سەرلەنوێی پرۆتین لە ئەنجامەکانی هەڵوەشاندنەوەیدا، ڕەنگە لای مرۆڤیش لە حاڵەتی خواردنی ڕووەکەکان بەکاڵی ڕووبدات، نموونەش بۆ ئەمە: کتێبی (پاشەکەوتەکانی ئەندامەکانمان)ە، کە (دانیلیان)ی مامۆستای ئینگلیزی بۆ ماوەی پانزە ساڵ تەنیا خۆراکە ڕووەکییەکانی خواردووە و تەندروستی چاك بووە و چالاکی بیرو جەستەشی هیچ کەمی نەکردووە، بگرە لەپێشبڕکێی ڕاکردنیشدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە.

نموونەیەکی دیکەی دیارو نزیك: هیندییە ڕووەك خۆرەکانە، کە ژمارەیان سەدان ملیۆنەو لە شیر زیاتر هیچ بەروبومێکی دیکەی ئاژەڵی ناخەنە سەر خۆراکە ڕووەکیەکانیان، لەگەڵ ئەوەشدا بە ئاشتی دەژین و سەرەڕای نالەباری کەش و هەوایان، ژمارەی نەخۆشیەکانیان هێندە زۆر نییە، تەنانەت دەتوانن سوپایەك لە بەرنامە دانەرانی کۆمپیوتەر، لە زیرەك و ژیر و لێزانەکانیان ڕەوانەی ئەمریکاو ئەوروپا بکەن.

لە چوارچێوەی جۆش و خرۆش بەرامبەر خۆراکە ڕووەکییەکان، بەراوردکردنێکی سەرنجڕاکێش لە نێوان هەردوو مادەی سەرەکی لای مرۆڤ و ڕووەك دەکرێت، ئەوانیش هیمۆگلۆبینی خوێن لای مرۆڤ (هەروەها ئاژەڵیش)، لەگەڵ کلۆرفیل لای ڕووەك. هیمۆگلۆبین بریتیە لە گەورەترین پرۆتین لە خڕۆکە سوورەکانی خوێندا، کە چاوگەی ئاسن خراوەتە سەری و ڕەنگی سووری پێدەبەخشێت. بۆ خستنە ڕووی بایەخی چاوگەی ئاسن لە هیمۆگلۆبیندا، ئەوەندە بەسە

بزانین کە: ئاسن لە هەموو ناوەڕۆکی لەشدا دەگاتە (4گرام)، هەر خرۆکە سوورەکانی خوێن بە تەنیا بە (2.5گرام) کاریگەر دەبن، واتە نزیکەی (سێ چوار یەکی) چاوگەی ئاسن لە هەموو لەشدا. ئاسن جیاوازییەکی دیارە لە نێوان پێکهاتنی هیمۆگلۆبین و کلۆرۆفیلدا، وەك دکتۆر (ریتشارد ویسلتایتد) جەختی لەسەر کردەوە، کاتێك تێبینی کردووە گەردی کلۆرۆفیل زۆر لە گەردی هیمۆگلۆبین دەچێت، جیاوازی نێوانیان لەوەدایە کە چاوگەی سەرەکی هیمۆگلۆبین بریتیە لە ئاسن، بەڵام چاوگەی سەرەکی کلۆرۆفیل بریتیە لە مەگنیسیۆم.

لە لێکچوونیشدا–نەك جیاوازی– دکتۆر (فیشۆ) کەخەڵاتی نۆبڵی نوژداری پێبەخشراوە دەستیکرد بە بەکارهێنانی کلۆرۆفیل بۆ چارەسەری کەم خوێنی. هەردوو پزیشکیش (دایفید و ریدباس) لە زانکۆی (تیمبل) کلۆرۆفیلیان لە چاکردنەوەی زیاتر لە هەزار حاڵەتی نەخۆشی لە بواری پسپۆڕییەکانیاندا بەکارهێناوە، بۆ لووت و گوێ و قوڕگ. بەڵام ژنە پزیشك (کارۆل رایت) تێبینی کرد کلۆرۆفیل کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە بۆ چاکردنەوەی برینە درێژ خایەنەکان. ڕەنگە هەموو ئەمانە بێت پاڵیان بە (چارلز کشرنج) لە جەمسەرێکی کۆمپانیای (ژەنەراڵ مۆتۆرون)ەوە نابێت سالانە (30) هەزار دۆلار ببەخشێتە زانکۆی (دانتیوش) بۆ گەڕان بەدوای چاوگە چارەسەرییەکان لە کلۆرۆفیلدا.

هەموو ئەمانە ئاماژەیەکی گرنگن بە توانای خۆراکە ڕووەکییەکان لە پێشبڕکێکردنی خۆراکە ئاژەڵییەکان لە نێو خواردەمەنیەکانی مرۆڤدا. نالێین توانای لابردنی خۆراکە ئاژەڵییەکانی هەیە، هەرچەندە هەیە کە باس لەم خاڵە دەکات و بە بەڵگەوە باس لەو ڕاستییانە دەکات کە بە ئاسانی پشت گوێ ناخرێت.

ئێمە گۆشت خۆر نین!

(هارڤی) و (مارلین دیامۆند)ی هەردوو نووسەری زنجیرە کتێبی (فیت فۆر لایف) (جوانی لە پێناو ژیاندا) کە ناوبانگترین کتێبی تەندروستییە و لە ئاستێکی بەرزی جیهانیدا دەفرۆشرێت، سوورن لەسەر ئەوەی: ئێمەی مرۆڤ لە ڕووی چالاکییەوە لەسەر خواردنە ڕووەکییەکان ڕاهاتووین، واتە خۆراکی ئاژەڵیی لە دەرەوەی ئەم ڕاهاتنەیە و کتوپڕ خراوەتە سەر بەرنامەی خۆراکیمان، بۆ جەختکردن لەسەر ئەم بڕوایە، هەردوو نووسەر بۆ زانستەکانی توێکاری و ئەرکی ئەندامەکان دەمانگەڕێننەوە، دەبینین جۆگەی هەریسی ئاژەڵە گۆشت خۆرەکان لە جۆگەی هەریسی ئاژەڵە ڕووەك خۆرەکان کورتترە، درێژی جۆگەکە لای ئاژەڵە گۆشت خۆرەکان دەگاتە سێ ئەوەندەی درێژی قەدەکەی، لە کاتێکدا ئەو جۆگەیە لای مرۆڤ و هەروەها لای ئاژەڵە ڕووەك خۆرەکان دەگاتە (8–12) ئەوەندەی درێژی قەدەکەی، کورتی جۆگەی هەرسی لای ئاژەڵی گۆشت خۆر وادەکات زوو لە هەرسکردنی گۆشتە ڕزیوەکان دەربازبێت (کە خێرا شی دەبنەوە)، بەڵام درێژی جۆگەی هەرسی ڕووەك خۆرەکان پێویستی بە ماوەیەك دەبێت تاوەکو لەسەرخۆ خۆراکە ڕووەکییەکان هەرس بکات، کە پاشەڕۆکانیان هیچ زیانێك ناگەیەنن ئەگەر ماوەیەکی زیاتریش لە ریخۆڵەکاندا بمێننەوە، بەپێچەوانەی خۆراکە ئاژەڵییەکان.

تاکە سەرنجدانێك لە ددانەکانمان بەسە بۆ ئەوەی بزانین توانای بڕین و پچڕینی نییە و لە شێوەی کەڵبەی گورگ و شێر و ماسی قرشدا نییە کەوەك ددانەکانی مشار نووك تیژ ریزیان بەستووە، هەروەها لیکی ئێمە کە تفتە جیاوازە لە لیکی گۆشت خۆرەکان کە ترشە و پڕۆتینە خەستەکان شیدەکاتەوە. گەدەی مرۆڤ بڕێك لە ترشی (هایدرۆکلۆریك) دەردەدات، ئەویش بۆ تواندنەوەی گۆشتەکان، بەڵام گەدەی گۆشت خۆرەکان 10 ئەوەندەی ئەم بڕە ترشە دەردەدات، بێجگە لەوەش کە توانایەکی سەیریان هەیە لە دەردانی بڕێکی زۆر لە کۆلیسترۆڵ، ئەوان ڕژێنی (یوریکاز) یان هەیە بۆ شکانی ترشی میز، بەڵام مرۆڤ بڕێکی دیاریکراوی کۆلیسترۆڵ لە ڕێگەی جگەرەوە دەخاتە کار، هەروەها ڕژێنی (یۆریکاز)ی نییە.

کۆئەندامی هەرسی گۆشت خۆرەکان بەشێوەیەك دروست بووە کە مامەڵە لەگەڵ گۆشتدا بکات و بیگۆڕێت بۆ پڕۆتین و کلوکۆز، مەرجی سەرەکیش لە سەرکەوتنی ئەم کارەدا ئەوەیە گۆشتەکان بن، چونکە گۆشتی کاڵ بە ئاسانی پڕۆتینەکانی هەڵدەوەشێت بۆ ئەوەی ببێتە ترشی ئەمینی، بەڵام بە کوڵاندن ترشە ئەمینییەکان لەگەڵ گۆشتەکەدا دەتوێتەوەو پڕۆتینەکەی والێدەکات کە گۆشتەکە سوودی نەبێت، لەمەوە دەردەکەوێت کە کۆمەڵی شێرەکان بۆچی لەدەشت و دەردا کاتی خۆیان بە سەیرانی برژاندنی گۆشتەوە بەفیڕۆ نادەن و

هەروەها بۆچی کاتێك ئەو ئاژەڵانە گۆشتی کوڵاو دەخۆن، هەموو نەخۆش دەکەون و نەزۆك دەبن و توانای زۆربونیان نامێنێت!

تەنانەت هەرسکردنی گۆشتی کاڵ و تازەش لە گەدەی گۆشت خۆرەکاندا کارێکی ئاسان نییە، بگرە پێویستی بە بەکاربردنی ووزەیەکی زۆر هەیە، ئەمەیە وا دەکات شای دارستان پێویستی بە بیست کاتژمێر خەوتن هەبێت، بۆئەوەی ئەو ووزەیە دەستگیربکاتەوە کە لە هەرسکردنی گۆشتە تازەکاندا بەکاری بردووە.

بەبێ گۆشت: بەهێزین!

هەردوو نووسەر زۆربەی زانیارییەکانی توێکارزانیو ئەرکی ئەندامەکانیان خستەگەڕ، بۆ ئەوەی بیسەلمێنن کە مرۆڤ هەر لە بنەچەوە بۆ خواردنی گۆشتەکان نەگونجاوە، ڕەنگە ئەم ووتەیە تاڕادەیەك ڕاست بێت، ئەگەرچی ناکرێت ڕاهاتن بە خواردنی گۆشت لای مرۆڤ بەراورد بکرێت بە خواردنی گۆشت لای ئاژەڵە دڕندەکان، ئەگەر گۆشتی گوڵاو یان برژاو یان سورەوەکراو ببێتە هۆی نەخۆشخستنی ئاژەڵ، ئەوان بەلایەن مرۆڤەوە بەو شێوەیە باشتر و گونجاو ترە، چونکە زۆبەی شانە گۆشتییەکان لەکاتی لێنان و کوڵاندا دەگۆڕێت بۆ (جیلاتین) کە بە ئاسانی هەرس دەکرێت، بێجگە لەوەی هەموو مادەیەکی خراپ و میکرۆبی گۆشتە کاڵەکان لەناو دەبات.

لەگەڵ ئەوەی لایەنگرانی بۆچوونی ئەم دوو نووسەرە زۆر بوو، بەڵام لە ڕەخنەگرانیش بەدوور نەبوون. بێگومان زۆربەی خەڵك لەو بڕوایەدان کە نەخواردنی ئەو خۆراکانەی بە پڕۆتین دەوڵەمەندن (وەك گۆشت و بەروبوومەکانی بە بڕوای ئەوان)، ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆشیەکانی تایبەت بە کەم پڕۆتینی. بۆچوونێکی دیکەی بەربڵاویش هەیە کە دەڵێت پڕۆتینی لەشی مرۆڤ لەچاوگە ئاژەڵییەکانەوە بونیاد دەنرێت، ئەمەش مەسەلەیەکە پێویستی بە ڕاستکردنەوە هەیە، چونکە پڕۆتین لەو ترشە ئەمینیانە پێکهاتووە کەیەکە بونیادنەرەکانی پێکدەهێنێت، تاکە چاوگەکەشی پڕۆتینی ئاژەڵی نییە. ئەوەندە بەسە کە فیل و ئەسپ و کەرکەدەن (تاك شاخ) بە نموونە بهێنیینەوە کە بە هیچ شێوەیەك گۆشت ناخۆن و لە پڕۆتینی ئاژەڵی نزیك نابنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا جەستە بەهێزەکانیان بڕێکی زۆر لە پڕۆتینی تێدایە و بە دەست نەخۆشییەکانی کەم پڕۆتینیشەوە ناناڵێنن. ئێمە بە درێژایی مێژوو گۆشتی ئەو ئاژەڵانە دەخۆین کە پڕۆتینی لەشی خۆیانمان پێدەبەخشن و نەیانزانیوە نەخۆشییەکانی کەم پڕۆتینی چییە! ئەوانە لە ڕووەك زیاتر چیدیکەیان نەخواردوە، لەگەڵ ئەوەشدا پڕۆتینی لەشی خۆیان و لەشی ئێمەشیان بنیادناوە.

لە هێنانەوەی نمونە لەسەر ئەوەی خواردنی گۆشت مەرجێك نییە بۆ تەندروستی و هێزی لەش، هەردوو نووسەر باس لە مەیمونی (ئۆرانج ئاوتان) دەکەن کە لە میوە زیاتر چیدیکە ناخوات و ڕۆژانە تەنیا (6) کاتژمێر دەخەوێت، یان غۆرێلا کە تەنیا میوە و گەڵای (بامبۆ) دەخوات و هێندەی ماوەی خەوی مرۆڤ دەخەوێت، قەبارەی لەشیشی سی ئەوەندەی قەبارەی لەشی مرۆڤە، بەڵام ئەو هێزەی هەیەتی سێ هێندەی هێزی مرۆڤە و دەتوانێت لەناو ئۆتۆمبیلدا بە تەنیا چەپۆکێك ئۆتۆمبیلەکە لنگەو قوچ بکاتەوە!

کەواتە ئێستا چی بکەین؟!

ئاشکرایە بازنەی ئەو مشتومڕە گەرمەی دەربارەی هەڵلوشینی گۆشتەکان دەکرێت لەگەڵ زۆربوونی ئەو نەخۆشییانەی کە چاوگەکانی ئەم گۆشتانە دروستی دەکەن بە زیاتر تەسك دەبێتەوە. لە بواری شێتی مانگادا، شیر و بەروبومەکانی لە بازنەی مەترسی مانگا تووشبووەکەدا جیانەکراوەتەوە. ئێستا گفتوگۆ لەسەر لابردنی تەواوی بەروبومە ئاژەڵییەکان و دانانی ڕووەکەکان لە جێگەیان دەکرێت. بانگهێشتی ئەوەش هەیە کە ڕووەك خۆرە کۆنەکان هەموو پێداویستییە پڕۆتینیەکانیان لە خواردنی ڕووەکەوە چنگ کەوتووە. مەسەلەیەك لێرەدا دەردەکەوێت، ئەویش ئەوەیە ترشە ئەمینیەکان یەکە -بوونیادنەرانی پڕۆتینەکان- لە ئەندامێتی لەشماندا نالکێنرێت و بەشێوەیەکی تەواو لە نێو خۆراکە ڕووەکییەکاندا دەست ناکەوێت. ژمارەی ئەم ترشە ئەمینییانە هەشتن، سیانیان گرنگییەکی زۆریان هەیە: (تریبتوفان- میسیونین- لیسین) بۆ ئەوەی مرۆڤی تاك پێویستی خۆی لە (تریبتوفان) دەستکەوێت، دەبێت ڕۆژانە نزیکەی یەك کیلۆ نان بخوات، بۆ (میسیونین) دەتوانێت نۆك و فاسۆڵیاو پاقلە بخوات، بەڵام خۆراکە ڕووەکییەکان ناتوانن جێگەی (لیسین) بگرنەوە، پاشان بانگهێشتی لابردنی تەواوی

خۆراکە ئاژەڵییەکان و دانانی خۆراکی ڕووەکی لە جێگەی، بە بانگهێشتێکی نازانستی دادەنرێت، بە تایبەتی لای منداڵان و ژنـانی دووگیـان وپـیرو پەککەوتـەکان، واتـە ئەوانـەی پێداویستی جەستەیان بونیاننانی دەوێت و پێویستە دابین بکرێت و پێویستە جێگرەوەی بەروبومی گۆشتەکان لە شیر و هێلکە و ماسی بخرێتە سەری.

لـە کتێبەکەیانـدا (چـاکەکاری) هـەردوو نووسـەر (ئەجادجیان و کانکۆف) ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە بڕوا بکەین خۆراکە ئاژەڵییەکان نیوەی پێداویستی ڕۆژانەیە لە پڕۆتین. ئەگـەر بـۆ دیـاریکردنی بـڕی پێداویسـتییەکان بگەڕێینـەوە، دەبیـنین جیاوازییـەکی زۆر هەیـە و تـەنیا زانیارییـە کلاسیکیەکان دەرماندەهێننەوە، لەوەدا کە دەڵێت: پێویستی ڕۆژانـەی مـرۆڤ لـە پـڕۆتین دەکاتـە یـەك گـرام بـۆ هـەموو کیلۆگرامێکی کێشی ئاسایی لەشی. بەجێبەجێ کردنی ئەمە لەگەڵ پێشنیارەکانی (ئەجادجیان و کانکۆف) دا بـڕوا بـەوە دەکەین خۆراکە ئاژەڵییەکان نیوەی پێداویستی ڕۆژانەیە لـە پـڕۆتین، ئەوکاتـەش ئـەو بـڕەی ڕۆژانـە لـە خـۆراکی ئـاژەڵی پێویستیمان پێدەبێت زۆر باشتر و ئاسانتر دەبێت و دەکاتـە نیو گرام بۆ هەموو گیلۆگرامێکی کێشی لەش، ئەویش بڕێکی کەمەو بەیەك هێلکە دابین دەکرێت یان بە چارەکە ماسییەك یان پارچە پەنیرێك، کوپێك شیر، باڵێـك مریشـك، بەمـەرجێك هەریـەك لـەو خۆراکانـە لەلایـەن دەزگـا تەندروسـتییەکانەوە چاودێری کرابێت، سەرەڕای ئەوەی لە خۆراکـە ڕووەکیـەکان دەستگیری دەکەین، وەك دانەوێڵە و پاقلە.

ئایا ئەمە حاڵەتی جەنگ نییە؟ بە تایبەتی کاتێك سوپای بـەریتانی فرمانیـدا سـەربازەکانی لـە هەڵمـەتی هەڵکەنـدنی گـۆڕی بـە کۆمـەڵ بـۆ ئاژەڵـە نەخۆشـەکانی و سـووتاندنیان بەشداری بکات، پێدەچێت حاڵەتی جەنگ بێت، بەهیوایین لەو ئاگرەی دایانگیرساندوە زیاتر نەسووتێین، پاشان باشترە بـە ووتـەی هەنـدێك دانـادا بچینەوە لـەم بارەیـەوە، وەك (ئیمـام عەلی)– خودا لێی ڕازی بێت– کـە دەڵێـت: (ناوسـکی خۆتـان مەکەن بە گۆڕستانی ئاژەڵەکان) یـان وەك (شـێخ داود زەریـر ئەنتاکی) دەڵێت: (خواردنی گۆشت دووجار لە ڕۆژێکدا لەش بێهێـزو لاواز دەکـات، هـەروەها خـواردنی ئـەو گۆشـتەی زۆر هەڵگیراوە، پاشان خواردنی گۆشت لەگەڵ نانێکی زۆردا یان ماستدا، کاری هەرسکردن هێواش دەکاتەوە).

ئاسۆ ئەحمەد

Internet

هۆرمۆنەکانی نێرینە

یارمەتی توشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ دەدات

لێکۆڵینەوەیەکی ئوسترالی ئاماژەیدا کە بونی مرۆڤ بەنێری خۆی لەخۆیدا دەبێتـە فاکتـەرێکی مەترسـی بـۆ توشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ، چونکە هۆرمۆنـەکانی نێرینـە ئـەو بۆماوانـە چـالاك دەکـەن کـە نیشـتنی کۆلیسترۆڵ لەسەر دیواری خوێنبەرەکان خێرا دەکـەن. توێـژەرەوەکان لـە پەیمانگـەی ئوسـترالی بـۆ دڵ ڕایانگەیانـد ئـەم دۆزینەوەیـە ئـەوە ئاشـکرا دەکـات کـە پێویسـتە لـە پێکهاتـەی دەرمانـەکان و دیـاریکردنی چارەسەر بۆ نەخۆش توخمی نەخۆشەکە ڕەچاو بکرێت، هـەروەها جـەختیان لـەوە کـرد پیـاوان زۆرتـر ئەگـەری توشبوونیان بەسنگە کوژێ و نەخۆشیەکانی دیکەی دڵ هەیە. توێژەرەوەکان لێکۆڵینەوەکەیان لە نەخۆشخانەی رویال برنس ئەلبرت لەسیدنی بە ئەنجامگەیاند کە دوو ساڵی خایاند و نمونەکانیان لە کۆمەڵێك کەس وەرگرت و کاریگـەری هۆرمۆنـەکانی نێرینـەیان لەسـەر سـەدەها جـین تـاقیکردەوە. توێـژەرەوەکان ئاشـکرایان کـرد کـە تاقیکردنەوەکان دەریخستووە هۆرمۆنە نێرینـەکان 27 جینـی نێرینـە چـالاك دەکـات کـە پەیوەنـدییان بـە نەخۆشییەکانی دڵەوە هەیە. بەڵام ئەم کاریگەرییە واتا چالاککردنەی هۆرمۆنە مێینەییـەکان لەسـەر جینـەکانی مێینە تێبینی نەکراوە. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاند ڕێژەی مردنی پیاوان بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵـەوە ئەوانـەی تەمـەنیان لـەنێوان 35–65 سـاڵیدا بـە 500 جار زیاترە بە بـەراووردکردن لەگـەڵ ژنانـدا. ئـەو هۆکارانە کەدەبنە هۆی ئـەوەی ناوەنـدی تەمـەنی ژنـان زیاتر بێت لە پیاوان هێشتا شاراوەن و نەزانراوە. دیڤید سـیلیر ماجـەر بەپرسـی تیمـی توێژینەوەکـە ڕایگەیانـد لەدوای تیشك خستنە سەر ڕۆڵی هۆرمۆنەکان مەبەست لەهۆرمۆنـە نێرینەکانـە هـەنگاوی دووەم بـۆ گـەڕان و هەوڵدانـە بـۆ بەتاڵکردنـەوە یـان لەکارخسـتنی کـاری هۆرمۆنە نێرینەکان لەدڵ و بۆرییەکانی خۆیندا نـەك لـە ئەندامەکانی دیکەدا وەك پڕوستات و پێست و ژێیەکانی دەنـگ، چـونکە بێگومـان پێویسـتە پارێزگـاری لـەکاری هۆرمـۆنی تینستێسـترۆن بکرێـت بـۆ مانـەوەی سیفەتە نێرینەییەکان.

تەلار ساڵح

Internet

هەوكردنی پەردەكانی دەماخ

Meningitis

سەیوان كاكەڕەش ئەسعەد
كۆلێژی پزیشكی / زانكۆی سلێمانی

پەردەكانی دەماخ بریتین لە سێ چین كە دەوری مێشك (brain) و دڕكەپەتك (Spinal cord) یان داوە، پەردەی دەرەوە كە بە (دایكە دڵڕەقە= Qura matter) ناسراوە لە بەستەرە شانەیەكی چڕپێكهاتووە و قایمەو مێشك لە ئازار دەپارێزێت. بەڵام پەردەی ناوەند پێی دەڵێن (پەردەی جاڵجاڵۆكەیی=Arachnoid) لە بەستەرە شانەیەكی تەنك پێكهاتووەو پڕە لە موولولەی خوێن، هەرچی پەردەی ناوەوەیە بە (دایكە میهرەبان= Pia matter) ناسراوە، ئەمیش لەبەستەرە شانەیەكی تەنك پێكهاتووە و موولولەی خوێنی تێدایە و ڕاستەوخۆ نووساوە بە ڕووی مێشكەوە.

ئەم پەردانە بە زۆری بەهۆی وردە زیندەوەرەكانەوە تووشی هەوكردن دەبن و لەوانەیە مەترسییەكی گەورە لەسەر ژیان دروست بكەن. بە گوێرەی جۆری هۆكاری تووش بوون هەوكردنی پەردەكانی دەماخ دەكرێن بەم جۆرانەی خوارەوە.

1- هەوكردن بەهۆی بەكتریاوە (Bacterial meningitis)

باوترین جۆری تووش بوونەو كە لە بەشەكانی دیكەی لەشەوە پەیدا دەبێت و لە ڕێگەی خوێنەوە بەكتریاكە دەگاتە مێشك و دڕكە پەتك.

نزیكەی لە (70٪) ی تووشبوان ئەو منداڵانەن كە تەمەنیان لە 5 ساڵ كەمترە دیارترین ئەو بەكتریایانەی كە دەبنە هۆی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ لە منداڵاندا ئەمانەن: ئی- كۆلای (E-Coli)، سترێپتۆكۆكەس ئەگەلەیشیا (Streptococcus agalactiae) هیمۆفیلەس ئینفلۆنزا (Hemophilus enfluenza) بەڵام ئەو بەكتریایانەی كە دەبنە هۆی هەوكردن لە گەنج و بە ساڵاچواندا بریتین لە نەیزیریرا مێنینجیتدس (Neisseria meningitldes) و سترێپتۆكۆكەس نیمۆنیا (Streptococcus pneumonia)

هەوکردن بەهۆی بەکتریاوە زیاتر تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە تازە نەشتەرگەری دەماخیان بۆ کراوە و یان سەریان بریندار بووە بەهۆی بەرکەوتنەوە.

گرنگترین ئەو نیشانانەی کە نەخۆش هەستی پێدەکات ئەمانەن: تا، سەرئێشە هێڵنج دان و ڕشانەوە و ڕەقبوونی مل و نەخۆش حەزی لە ڕووناکی نییە (Photophobia) هەروەها نەخۆشەکە پەستانی خوێنی نزم دەبێتەوە لێدانی دڵی زیاد دەکات و کاتێك تاقیکاری بۆ شلەی درکە مۆخ (CSF) دەکرێت، دەبینرێت بڕی گلوکۆز تیایدا نزم بۆتەوەو بەڵام پرۆتین و ژمارەی خڕۆکە سپییەکان لە شەلەکەدا زیادی کردووە، لە چارەسەرکردنی ئەم هەوکردنەدا زۆر گرنگە جۆری هەوکردنەکە بناسرێتەوە پاشان زۆربەزوویی چارەسەربکرێت بۆ پاراستنی ئەو پەردانە لە تێکچوونی هەمیشیەیی هەروەها پاراستنی نەخۆشەکە لە مردن، ئەو دژە ژیانیانەی کە بۆچارەسەرکردن بەکاردێت پێویستە ئەوانە بن کە بە ئاسانی دەگەنە پەردەکانی دەماخ.

ئەو دژە ژیانیانەی کە بەکاردێن گرنگترینیان ئەمانەن: پەنسلین (Penicillin)، سیفۆتاکزیم Cefo taxime، سێفتری ئاکزۆن Ceft riaxone و هەروەها ئەمپسلین (Ampicillin).

هەندێك جاریش هۆرمۆنی کۆرتیکۆستیرۆید (Corticostercoids) لەگەڵ ئەنتی بایۆتیك بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی پرۆسەی هەوکردنەکە.

بەهۆی کوتانی منداڵانەوە بەهۆی ڤاکسینەوە دەتوانرێت چەند جۆرێکی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ بەهۆی بەکتریاوە کۆنترۆڵ بکرێت وەك هیمۆفیلەس ئینفلونزا بی.

2–هەوکردن بەهۆی ڤایرۆسەوە: (Viral Meningitis)

ڤایرۆس یەکێکە لەو وردە زیندەوەرانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ بەڵام کاریگەریان زۆر کەمترە وەك لە بەکتریا و هەوکردنی پەردەکانی دەماخ بەهۆی ڤایرۆسەوە زۆربەکەمی دەبێتە هۆی مردن یان تێك چوونی هەمیشەیی پەردەکانی دەماخ.

ئەو نیشانانەی لێرەدا لە نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت وەك ئەو نیشانانە وایە کە لە هەوکردنەکە بەهۆی بەکتریاوە ڕوودەدەن، بەڵام لە (Viral Meningitis) نیشانەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بۆ نمونە لە هەندێك کەس دا نەخۆشەکە تەنها تووشی ڕشانەوە و سەرئێشە دەبێت و لە وانەشە نیشانەی هەوکردنەکە کە بەشێوەیەك کەم بێت کە پزیشکی پسپۆڕ– نەتوانێت هیچ نیشانەیەك لە نەخۆشەکە بەدی بکات. و لەو کەسانەی کە بەتوندی تووشی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ دەبن نیشانەکانی وەك ڕەق بوونی مل و قوڕگ ئێشە و هێڵنج و ڕشانەوە سك ئێشە و ئازاری جومگەو ماسولکە دەردەکەوێت و نەخۆشەکە لەوانەیە لەهۆش خۆشی بچێت.

زۆربەی توشبوان لە ماوەی (5–10) ڕۆژدا چاك دەبنەوە بێ ئەوەی ببێتە هۆی تێك چوونی پەردەکانی دەماخ. لە چارەسەرکردنی هەوکردن بەهۆی ڤایرۆسەوە هەندێك دەرمانی وەك ئەسایکلۆسیر (acyclovir) لە ڕێگەی (intra thecal) بەکاردێت هەروەها پێویستە زیاتر دەرمان بدرێت بۆ لابردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە.

دیارترین ئەو ڤایرۆسانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ:

*ئینتیرۆ ڤایرۆس (Entero virus)

نزیکەی نیوەی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ بەهۆی ڤایرۆسەوە بەهۆی ئینتیرۆ ڤایرۆسەوە دەبێت کە نزیکەی 80 جۆریان هەیە، لە ناویاندا: کۆکساکی ڤایرۆس (Coxsackie virus) و ئیکۆ ڤایرەس (Echo uirus)ی تیایە. ئەم ڤایرۆسە بەزۆری لە وەرزی هاوین و سەرەتای وەرزی پایزدا دەبێتە هۆی هەوکردن، زۆربەی توشبوان بەم ڤایرۆسە هیچ نیشانەیەکیان لەسەر دەرناکەوێت بەڵام هەندێکیان نیشانەی وەك قوڕگ ئێشە (Sore throat) و تا تیایاندا دەردەکەوێت. هەروەها دەرکەوتنی پەڵە (Rosh) بەشێوەیەکی بەرچاو لە توشبووەکاندا دەبینرێت.

نزیکەی (1:1000)ی ئەوانەی تووشی ئەم ڤایرۆسە دەبن، تووشی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ دەبن.

ئەم ڤایرۆسە بە ئاسانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوێزرێتەوە لە ڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی دەردراوەکانی تووش بوەکە وەك لیك، بەڵغەم یان دەردراوەکانی لووت و هەروەها لەوانەیە لە ڕێگەی تەوقە کردنیشەوە بگوێزرێتەوە. ئەم ڤایرۆسە لەناو پیسی مرۆڤی تووش بوودا دەبینرێت بۆیە لە ڕێگەی پیسایشەوە

دەگوێزرێتەوە بەتایبەتی لەناو منداڵاندا، تەنانەت ئەوكەسانەش كە پیسایی منداڵەكە پاك دەكەنەوە لەوانەیە لەم ڕێگەیەوە تووش ببن.

باشترین ڕێگا بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە، پاك ڕاگرتن و شوشتنی دەستەكانە پاش چوونە سەرئاو، هیچ جۆرە ڤاكسینێكیش تا ئێستا دژی ئینیرۆڤایرۆس نییە.

*ڤایرۆسی ملە خرەو سورێژە (Mumps & Measles)

ئەم دوو ڤایرۆسە دەبنە هۆی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ و هەوكردنی خودی مێشك (encephalitis)، بەڵام تووش بوون بەهۆی ئەم ڤایرۆسانەوە بە تەواوەتی سنورداركراوە بەهۆی كوتاندنی منداڵان بە ڤاكسین MMR (mumps- measle- Rubella).

*ڤایرۆسی هێرپەس سیمپلێكس ڤایرۆسی (Herpes Simplex Virus)

ئەم ڤایرۆسەش لەوانەیە ببێتە هۆی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ.

*ڤایرۆسی ئاربۆ (Arbovuirus)

ئەم ڤایرۆسە لە ڕێگەی مێشولەوە بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە هەروەها هەندێك جار لە ڕێگەی گەنەوە (ticks) دەگوێزرێتەوە.

بەشێوەیەكی ئاسایی ئەم ڤایرۆسە گیانەوەران تووشی نەخۆشی دەكات وەك باڵندەو خشۆكەكان، بەدەگمەنیش مرۆڤ تووشی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ دەكات. تووش بوون بەم ڤایرۆسە لە وەرزی هاوین دا زۆر دەبێت بەهۆی زۆری مێش و مەگەز لەم وەرزەدا.

كاتێك شیكاری تاقیگەیی بۆ شلەی دڕكە مۆخ دەكرێت بۆ ئەوكەسانەی كە تووشی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ بوون دەبینین ڕێژەی گلوكۆز كەم و زیادی نەكردووە ئەمەش جیاكەرەوەیەكی باشە لە هەوكردنی پەردەكانی دەماخ بەهۆی بەكتریاوە كە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ڕێژەی گلوگۆز لە شلەی دڕكە مۆخ (CSF) دا.

3–هەوكردن بەهۆی كەڕووەوە (Fungal meningitis)

ئەم جۆرە هەوكردنە زۆر دەگمەنە بەڵام لەوانەیە ببێتە هەوكردنی درێژخایەنی پەردەكانی دەماخ (Chronic meningitis)گرنگترین ئەو كەڕووانەی كە دەبنە هۆی ئەم هەوكردنە ئەمانەن:

*كاندیدا ئەلبیكان (Candida albicans):

ئەم جۆرە كەڕووە بەشێوەیەكی ئاسایی لەناو دەمدا هەیە، هەندێك جار دەبێتە هۆی بۆقژە (Thrus) لەناو دەمدا كە بەشێوەی پەڵەی سپی دەردەكەوێت، بەتایبەتی لە منداڵاندا، هەندێك جار دەبێتە هۆی هەوكردنی پەردەكانی دەماخ بە شێوەیەكی زۆر ترسناك بە تایبەتی لەو منداڵانەدا كە پێش كاتی خۆی لە دایك بوون و كێشیان كەمە و هەروەها ئەو كەسانەی كە كۆئەندامی بەرگریان (Immune system) یان تەواو نییە.

*كریپتۆكۆكەس نیوفۆرمانس (Cryptococcus neoformans)

ئەم كەڕووە لە ناو خۆڵدا هەیە و لە هەموو جۆرە كەڕووەكانی دیكە زیاتر دەبێتە هۆی هەوكردنی پەردەكانی دەماغ بە تایبەتی لەو كەسانەدا كە نەخۆشی ئایدز (Aids)، شێرپەنجە (Cancer) یان نەخۆشی شەكرەیان هەیە دەبێت.

*هیستۆپلازما (Histo plasma)

ئەم جۆرە كەڕووەش لەناو خۆڵدا هەیە دەبێتە هۆی هەوكردن لەو كەسانەی كە نەخۆشی ئایدزیان هەیە.

گرنگترین ئەو نیشانانەی كە لە هەوكردن بەهۆی كەڕووە پەیدا دەبێت بریتین لە تاو سەرئێشە، ڕشانەوەو هێڵنج دان و لە هۆش خۆچون.

چارەسەركردنی ئەم جۆرە هەوكردنەش بەهۆی ئەو دەرمانانەوە دەبێت كە دژی كەڕوو كاردەكەن وەك ئەمفۆتێریسین B (Amphotericin B) كە لە ڕێگەی خوێن هێنەرەكانەوە بەكاردێت وەیان دەرمانی وەك Fluoconazole لە ڕێگای دەمەوە بەكاردێت، بەلام ئەگەر دەرمانەكان كاریگەر نەبوون لە چارەسەركردنی هەوكردنەكە ئەوا دەتوانرێت دەرمانەكان بەڕێگەی (Intra thecal) بەكاربێت كە تیایدا دەرمانەكە بەڕێگەی كوتان دەخرێتە ناو شلەی دڕكە مۆخ (CSF) لە بڕبڕەی پشت دا. بەگشتی ئەم دەرمانانە كاریگەری خراپ لەسەر مرۆڤ دروست دەكەن.

هەروەها هەوكردنی پەردەكانی دەماخ هەندێك جار بەهۆی شێرپەنجەوە دەبێت كاتێك بەلەش دا بلاودەبێتەوەو دەگاتە مێشك و پەرەكانی دەماخ و دەبێتە هۆی هەوكردن.

لەوانەشە هەوكردنی پەردەكانی دەماخ بەهۆی هەندێك مادەی كیمیاییەوە بێت.

سەرچاوەكان:

1-High- yield neuroanatomy 2nd edition 2000.

2-Manual of emergency medicine. 3nd edition

.www.yahoo.com3-Internet:

خۆراکی بەتەمەنەکان

Nutrition for older persons

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

لەگەڵ بەرەوپێشچوونی زانست وتەکنۆلۆژیا لە جیهانی هاوچەرخدا و لەگەڵیشیدا پێشکەوتنی نۆژداریو دەرمانسازی وڕێگاکانی مانەوەو بەرگەگرتن وکەمکردنەوەی نەخۆشیو چارەسەرکردنیان، ژمارەی ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەروو 65و 70 ساڵیەوەیە زۆر لەجاران زیاتر بووە، ئەمە بابەتێکی نوێی هێنایەکایەوە، چۆنو بەچ ڕێگایەك پارێزگاری لەم کەسانە بکەین و دووریان بخەینەوە لەتووشبونی نەخۆشیو بەرگری لە شیان دژی لاوازبونی جەستەو بێ هێز کەم کەینەوە؟

یەکێك لەهەرە ئەو بوارانەی لەم ساڵانەی دوایدا لەم بارەیەوە بایەخی پێ دراوە، جۆرو شێوەی ئەو خواردنانەیە کە پێویستە ئەو کەسانە بیخۆن، بۆئەوەی هەمیشە پارێزگاری بەتواناي جەستەیی و دەماخیەوە بکەن و دوربن لەدابەزینی بەرگری وپەککەوتن.

تاقیکردنەوەکان ئەوەیان دەرخستوە کە ئەو پیاوانەی لەبەرهەر هۆیەك بێت ژنەکانیان لەپێش خۆیانەوە دەمرن، کەمتر دەژین لە چاو ئەو پیاوانەی کە ژنەکانیان ماوە، بەڵام ئەمە بۆ ژن مەرج نیە، چونکە بەشێوەیەکی گشتی ژن لەپیاو زیاتر دەژیو ڕێژەیەکی زۆری بەساڵاچوەکان لەهەمو جیهاندا بێوەژنن ولە هەندێك ناوچەدا دوو ئەوەندەی پیاون، هۆکاری یەکەمیش ئەوەیە کە ژن زیاتر شارەزایی لەچێشت لێنانو ئامادەکردنی خواردندا هەیە وەك لەپیاو، سەرەڕای ئەوەی بەشێکی زۆری پیاوان سستیو جۆرێك لەتەمەڵیان لەو بارەیەوە تێدایە، بەپێچەوانەی ژنەوە کە تا نزیك پەککەوتنی تەواو، لەچالاکی وهەڵسوراندان لەماڵدا ناکەون بۆ ئامادەکردن ولێنانی خۆراك.

لێکۆڵینەوەی زانایان لەسەر جۆری خۆراك بۆ بەتەمەنو بەساڵاچوەکان لەسێ خاڵدا دەبینرێتەوە:

1-ئایا چ خۆراکێك دەبێتە هۆی دواخستنی پیریەتی؟

2-چ پەیوەندیەك لەنێوان هەندێك لە نەخۆشیە درێژ خایەنەکان و خۆراکدا هەیە لەبەتەمەنکاندا؟

3-چ جۆرە خۆراکێك بۆ بەتەمەنەکان پێویستە؟

لەهەندێك لەو تاقیکردنەوە نوێیانەی لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە ئەنجام دراون، لەرێگای پێدانی خۆراکی تایبەتەوە توانراوە تارادەیەکی زۆر تەمەنی ئەو گیانەوەرانە درێژ بکرێنەوە، بەشێوەیەك زاناکان وا پێشبینی دەکەن کە بەهەمان ئەو رێگایانە لەتوانادا هەیە تەمەنی مرۆڤ لە180 ساڵ تێ بپەرێنن. وەهەر بەهۆی خۆراکەوە مرۆڤ دوور بخەنەوە لەپەیدابوونی وەرەم لەجەستەیدا، بەتایبەتی ئەو وەرەمانەی کە دەگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

هەروەها تاقیکردنەوە نوێیەکان ئەوەشیان دەرخستوە تا رەچاوکردنی جۆری ئەو خۆراکانە لەتەمەنێکی گەنج ترەوە دەست پێ بکرێت. بەر ئەنجامەکانی زۆر باشتر دەبێت لەوەی ئەگەر لە تەمەنێکی دواترەوە ئەنجام درا.

گۆڕان لەشێوەو جۆری خواردندا کاریگەرییەکی سەرەکی دەکاتە سەر گۆڕان لەبەرگریو کوێرەرژێنەکانی دەماردا neuro endocrine و ئەمەش کاریگەرییەکی زۆر دەکاتە سەر مانەوەو پەکنەوتن.

خۆراك و نەخۆشیە درێژخایەنەکان:

گەلێك لە بەتەمەنەکان دەناڵێن بەدەست هەندێك لەنەخۆشیە درێژخایەنەکانەوە chronic disease ، بۆ نمونە80٪ی ئەوانەی تەمەنیان لە65 و بەرەوژوردایە یەکێك یا چەند دانەیەك لەنەخۆشیە درێژخایەنەکانیان هەیە، لەچاو 40٪ی ئەو حاڵەتە لەوانەی لە خوار 65 ساڵیەوەن. بەڵام

ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە هەموو ئەوانەی لەسەرو 65وەن هەمیشە نەخۆشن، بەڵکو ئامارە نوێیەکان دەریانخستوە کە تەنها 21٪ی ئەوانە دەتوانن بڵێن تەندروستیەکی باشیان نیە 3/2ی بەتەمەنەکان کە دەشتەکێن ولەناوچە ژیارییەکاندا ناژین دەتوانن بڵێن تەندروستیان زۆرباشە.

ئەو نەخۆشیانەی کە لە بەتەمەنەکاندا بە زۆری دەردەکەون بریتین لە: نەخۆشیەکانی رەقبوونی خوێنبەرکان atherosclerosis ونەخۆشیەکانی دڵ heart disease، وبەرزە پەستانی خوێنhypertension وسەکتە stroke، شەکرە diabetes mellitus ،شێرپەنجە cancer، هەوکردنی جومگەکانarthritis کنۆچکەبوونی ئێسکەکان Osteoporosis، نەخشیەکانی دەوری دان periodontal disease، ئاوی سپی چاو cataracts وتێکچونەکانی بینین.

لەهەموو تاقیکردنەوە نوێیەکاندا پەیوەندی تەواوی جۆری خۆراك دەرکەوتوە لەپارێزگاری لەش دژی توشبونی ئەو نەخۆشیانە و چاکبوونەوەیان. هەروەها ئەو بارانەی پەیوەندیان بە پەککەوتنی سێکسی impotence وە هەیە کە دیاردەیەکی ئاشکرای بەتەمەنەکانە.

بەپێچەوانەشەوە، گوێ نەدان وفەرامۆشکردنی جۆری خۆراك کاردانەوەیەکی خراپی لەو تەمەنانەدا هەیە، بۆ نمونە ئەو خۆراکانەی کولیسترۆل یا چەوریە تیرەکانیان زۆرە، هۆکارێکی راستەوخۆن لەنەخۆشیەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکاندا. یا ئەو خۆراکانەی سۆدیۆمیان زۆر تێدایە، یا چەوریان زۆررە یا ریشاڵیان کەمە هۆکاری سەرەکین لەنەخۆشیەکانی بەرزە پەستانی خوێن و دڵ و لولەکاندا. راگرتنی کێشی لەش دژ لە قەڵەوی و زیادبوون هۆکارێکی باشە بۆ توشنەبونی شەکرە. بوونی توخمی کرۆم لەخۆراکدا وەك لەم دوایانەدا دەرکەوت کاریگەرییەکی زۆری لەخۆپاراستن دژی توشبونی شەکرەدا هەیە.

هەوکردنی جومگەکان arthrtis

چۆن خۆراك کاریگەرییەکی زۆری لەپەیدابوونی دەردەشا gout دا هەیە. ئاواش، رۆڵێکی سەرەکی لە پەیداوبوونی نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان یا چارەسەریدا هەیە، زیادبوونی کێش و قەڵەوبون کاریگەرییەکی خراپ دەکەنە سەر جومگەکان هەوکردنیان، بە پێچەوانەوە لاوازبون و کێش

دابەزین یارمەتی دەرێکی باشن بۆ چاك بوونەوە، یا دورخستنەوەی ئەم نەخۆشیانە لەمرۆڤدا. توشبونی هەوکردنی جومگەکان جوڵەی مرۆڤ و هەڵسووکەوت و ڕۆشتنی زۆر کەم دەکەنەوە، هەوکردنی جومگەکانی دەست، پەکی ئەوەی دەخەن کە کاروبارەکانی ڕاپەڕێنێت و بتوانێت بەباشی خۆراك ئامادە بکات. بەکارهێنانی زۆری ئەسپرین asprin بەردەوام بۆ چارەسەر و کەمکردنەوەی ئازاری هەوکردنی ئەم جومگانە، دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی گەدەو ریخۆڵەکان و دەبێتە هۆی مەترسی توشبوونی کەم خوێنی anemia.

کنۆچکەبوونی ئێسك osteoporosis:

یەکێکە لە هەرە دیاردەکانی بە ساڵاچوون لاوازبوونی ئێسکەکان و کنۆچکە بونیەتی. بە تایبەتی لە ژندا، ئامارەکان بە 15٪ تا 50٪ ئەم حاڵەتەیان لەو بەتەمەنانەدا پیشان داوە و بەلای کەمەوە 10٪ی ئەوانەی تەمەنیان لە سەرو پەنجا ساڵیەوەیە کە یارمەتیدەرێکی سەرەکیشە بۆ شکاندنی ئاسان یا درزبوونی ئێسکەکان.

کەمبوونەوەی ئێسك کارتێکراو دەبێت بە چالاکی هۆرمۆن بە تایبەتی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە ژندا و هۆرمۆنی پاراسایرۆید لە هەردوو توخمەکەدا ڕووە دەدات، هەروەها وەرگرتنی زۆری فۆسفۆڕ و کەمی وەرگرتنی پرۆتین و ڤیتامین A ، C، D فلۆر، کالسیۆم.

تۆژەرەوەکان لەسەر ئەوە کۆکن کە مەرج نیە هەموو مرۆڤێك تووشی کنۆچکە بوون و لاوازی ئێسك ببێت، ئەگەر جۆری خۆراکی گۆڕی و ئاگاداری خۆی بوو، بۆ نمونە وەرگرتنی 800 ملگم ڕۆژانە کالسیۆم هۆکارێکی باشە بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشیە و دورخستنەوەی، 1000 ملگم بۆ زۆر پیرەکان. و 1400 ملگم بۆ ئەو ژنانەی لە سکوزا وەستاونەتەوە ئەمەش بە ئاسانی لە خواردنی شیری بێ چەوری Skim milk یا بە پەنیردا دەست دەکەوێت.

پێویستە خۆپاراستن بۆ کنۆچکەبوونی ئێسك هەر لە تەمەنی گەنجیەوە دەست پێ بکات، چونکە چارەسەر پاش توشبوون گرانترە، پێویستە ڕێژەی نێوان کالسیۆم بۆ فۆسفۆڕ لە خواردندا زیاتربێت واتە نابێت وەرگرتنی فۆسفۆڕ لە کالسیۆم زیاتربێت، چونکە زۆری فۆسفۆڕ لە خواردندا یارمەتی دا خوران و کەمبوونەوەی مادەی ئێسکی دەدات.

نەخۆشیەکانی دەوری‌دان periodontal disease

نەخۆشیەکانی دەوری دان و دانەکان خۆیان لە سەروو پەنجا ساڵیەوە بەباشی دەردەکەون. تاقیکردنەوە نوێیەکان ئەوەیان نیشانداوە کە کلۆربوونی دان و شکاندن و هەڵوەراندنیان بەشێکن لە سەرەتای دەرکەوتنی کنۆچکەبوونی ئێسك، هەروەها کەمبوونەوەی مادەی ئێسك لە پوکەکاندا، هۆکاری سەرەکیە بۆ هەڵوەراندنی دانەکان و کەوتنیان.

تاقیکردنەوەکان کە لەسەر سەگ ئەنجام دراون و بڕی فۆسفۆڕ لە خواردنیاندا زیاد کراوەو کالسیۆم کەم کراوەتەوە، بینراوە دانەکانیان دەستیانکردوە بە لەقاندن و کلۆربوون.

ئەگەر لاوازی کەوتە پوك و دەوروبەری دانەکان و لەق بونیان پێویستە بە خێرایی لە ڕێگای وەرگرتنی ئەو خۆراکانەی کە کالسیۆمیان تێدایە چارەسەر بکرێن، چونکە وەك وتمان ئەوە نیشانەی یەکەمی توشبوونی کنۆچکەبوونی ئێسکەکانیشە.

ئاوی سپی Cataracts:

تۆژینەوە نوێیەکان ئەوەیان پیشانداوە کە خۆراك هۆکاری سەرەکیە لە پەیدابوونی ئاوی سپی‌دا. گونبی Gunby ئەوەی دەرخستوە کە بوونی ڤیتامین E لە خۆراکدا یارمەتی نەرمی و کرانەوەی زۆری پەردەی هاوێنەی چاو دەدات، بەپێچەوانەوە بەرزی ڕێژەی شەکر، گلوکۆز لە خوێندا هەروەها شەکرەکانی لاکتۆز، گالاکتۆز، ئارابینۆز، زایلۆز، کاریگەرییەکی خراپیان لەم بارەیەوە هەیە، کەمی تریپتۆفان،

کالسیۆم، سلینیۆم، زنك، ڤیتامینەکان دیسانەوە کاریگەری خراپیان بۆ پەیدابوونی ئەم حاڵەتە هەیە.

تێکچوونەکانی مێشك و خۆراك

دەرکەوتوە کەمی ترشی نیکۆتینی niacin و نەخۆشی پێلاگرا pellagra، دەبێتە هۆی خراپی یادەوەری و لەبیرچوونەوەو هەلوەسەو هەستداریەتی، واهیمە و خڵەفاوی.

هەروەها کەمی ترشی فۆلیك لە خواردندا دەبێتە هۆی هەستداریەتی و لەبیرچوونەوە زۆر کەمبوونەوەی ڤیتامین B1 (Thiamin) و ڤیتامین B_6 و ترشی پاناسۆنیك بەباشی دەرکەوتوە کە دەبێتە هۆی خڵەفاوی. کەمی ڤیتامین B12 کە دەبێتە هۆی کەم خوێنی دەبێتە هۆی خەمۆکی. کەمی مادەی یۆد (ئایودین) لە خۆراکدا دەبێتە هۆی نەخۆشی و باش کارنەکردنی مێشك. هەروەها کەمی پڕۆتین لە خۆراکدا دەبێتە هۆی هەندێك تێکچونە دەرونیەکان.

هەموو تۆژینەوەکانی ئەم دوایانە ئەوەپیشان دەدەن کە خۆراکی باش و تەواو کەزۆربەی توخم خۆراکیەکانی بەشێوەیەکی هاوسەنگ تێدابێت، گەورەترین کاریگەری لەسەر باش کارکردنی دەماخ و زیرەکی و بەهۆشی و توانای بیرکردنەوە و داهێنانی مرۆڤی هەیە.

خۆراك و پێداویستیەکانی مرۆڤی بەتەمەن:

خۆراك، وەك باسمان کرد، گەورەترین رۆڵی هەیە لە هێشتنەوەی بەهێزی و توانای بە تەمەنەکاندا، زانینی ئەوەی کە پیر و بەسالا چوو، چی بخوات و چۆن بخوات، کارتێکەرییەکی زۆری لەسەر هێشتنەوەی تەندروستی بەڕادەیەکی بەرز هەیە، بۆ نمونە ئەو پیرەی کە تەمەنی 80 ساڵە بەشێکی سەرەکی خۆراکی بریتیە لە زەلاتە هەمیشە ڕەنگی گەش و ڕاکێشەر یان هەیە لە چاو ئەوانەی کە ئەو خۆراکەیان فەرامۆش کردوە، مرۆڤ ئەو پارانەی لە پاشدا دەیدات بە دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی، ئەگەر بەشێکی کەمی هەر لە تەمەنی لاویەوە بدات بەو توخمە خۆراکیانەی لەش پێویستیەتی، ئەوا لە پیریدا خۆی نەك هەر لە نەخۆشی دور دەخاتەوە، بەڵکو بە لەشێکی پتەوی تەندروست باشیشەوە ژیان بەسەر دەبات.

ئەگەر مرۆڤ بەردەوام لە خۆراکیدا، کالیسۆم، ئاسن، ڤیتامین2، ڤیتامینB_1، ڤیتامین A، لەگەڵ هاوسەنگیەك لە پڕۆتین و مادە وزەبەخشەکاندا هەبوو، ئەوە مانای وایە کە هەنگاوێکی گەورەی بەرەو تەندروست باشی و دورە پەرێزی لە نەخۆشیەکان ناوە.

هەروەها زانینی ئەوەی کە پێوستە لەگەڵ تەمەندا جۆرو بڕی خۆراکەکان بگۆڕین، واتە بەشێکی زۆری ئەو خۆراکانەی لاوێك دەتوانێت بیان خوات، مرۆڤێکی بەسالا چوو ناتوانێت بیان خوات، و پێویستیشە زۆر بەباشی ئاگاداری ئەمەبێت.

پێداویستی بۆ کالۆری:

گەورەترین گۆرانی فسیۆلۆژی کە لەگەڵ بەتەمەندا ڕوو دەدات بریتین لە کەمبوونەوەی فەرمانی بەشێکی زۆری خانەکانی لەش، کە ئەوەش، بێ گومان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی پرۆسەی میتابۆلیزم، ئەمانە لەگەڵ کەمبوونەوەی چالاکیەکانی لەشدا لە بەتەمەنەکاندا دەبنە هۆی کەمبوونەوەی پێویستی بۆ کالۆری (تاوزە). بۆ نمونە ژنێکی 79 ساڵە کەکێشی 120 پاوەندە ڕۆژانە تەنها پێویستی بە 1600 کیلۆکلۆری هەیە. لە کاتێکدا لە تەمەنی 60 ساڵیدا پێویستی بە 1800 کیلۆ کالۆری هەبوو، و لە تەمەنی 23 ساڵدا پێویستی بە 2000 کیلۆکالۆری هەبووە ئەگەر ئەم ژنە بڕی وەرگرتنی کالۆری کەم نەکردەوە بەپێی پێداویستیەکانی ئەوا وردە وردە لە لەشیدا کۆی دەکاتەوە و قەڵەو دەبێت.

گۆڕانکاری لە ڕەفتارو عادەتی وەرگرتنی خۆراکدا بەپێی تەمەن، یەکێکە لەو کێشانەی کە خەڵك وا بەئاسانی ناتوانن لەگەڵیدا بڕۆن، چونکە زۆربەی جار هەر لە تەمەنی منداڵی و لاویەوە مرۆڤ لەسەر چ خوییەك راهات، زۆر گرانە بتوانێت بیان گۆڕێت.

نمونەیەکی ساکار خواردنی کێك و کولیجە و کارە هەویریەکانی دی و کاستەرو محەلەبی کە جاران ئەو کەسە زۆر ئارەزوی خواردنی دەکردن، ئێستا کە بە تەمەندا چوە نابێت بچێت بەلایاندا، ئەگەر نەیتوانی دەبێت زۆر کەمیان لێ بخوات، یا ئەگەر حەزی لێیان بوو پێویستە بەشیری بێ چەوری و ئاردی کەم شەکر دروستیان بکات و ڕۆنیان تێ نەکات، یا زۆر کەمیان تێ بکات.

پێدایستی بۆ پڕۆتین:

پڕۆتین یەکێکە لە پێداوستیە هەرە گرنگەکانی لەش کە وەرگرتنی زۆر پەیوەندی نیە بە تەمەنەوە، واتە لە هەموو

تەمەنێکدا پێویستە، زۆر کەس لەگەڵ چوون بە تەمەندا، بڕی وەرگرتنی پڕۆتین لەچاو گەنجیاندا کەم دەکەنەوە، ڕەنگە ئەمە پەیوەندی بە توانای داراییەوە هەبێت کە لەو تەمەنەدا کزبوە، یان پەیوەندی بە ئارەزوو نەکردنی خۆراکەوە بەگشتی، هەبێت.

بەڵام پێویستە ئەوە بزانرێت کە پڕۆتین بۆ هەموو کەس گرنگە، بەپێی ئەو ڕێژە پێوانەیەی کە دەڵێت 0.8 گرام پرۆتین ڕۆژانە بۆ هەریەك کیلۆ گرام لە کێشی لەش، بێ گوێ دانە تەمەن، ئەم بڕە دەتوانرێت لە ڕێگای شیری بێ چەوری، هێلکە، گۆشت، ماسی، گۆشتی مریشك و باڵندە و مادە پاقلەمەنیەکانەوە وەربگیرێت، ئەو کەسانەی خۆیان بە تەنهان وا باشترە که گۆشتی ئاژەڵ زۆر کەم بکەنەوە، لە بڕێتی ئەوە پڕۆتین لە گۆشتی مریشك و ماسی و پەلەوەر و پاقلەمەنیەکان و هێلکەدا وەربگرن.

پێداویستی بۆ توخمەکانزاکان:

ئەو ژنانەی لە سکوزا وەستاونەتەوە کەمتر ئاسنیان پێویستە لەچاو ئەو ژنانەی کە هێشتا سوڕی مانگانەیان ماوە. پێداویستی ژنێکی تەمەن 51 ساڵ بۆ ئاسن ڕۆژانە 10 ملگرامە.

بەڵام بەگشتی وەرگرتنی بڕی کانزاکانی دیکە بەپێی تەمەن جیاوازییان نیە، چونکە مرۆڤ بۆ ئەوەی لە نەخۆشیەکان بە دوربێت پێویستە بڕی تەواوی کانزاکان لە خۆراکەوە وەربگرێت. واتە جیاوازییەکی زۆرنیە لەم بوارەدا لە نێوان گەنج و پیردا، بە مەرجێك زیادە ڕەوی تێدانەکرێت.

پێداویستی بۆ ڤیتامینەکان:

دیسانەوە بۆ ڤیتامینەکانیش، هیچ تۆژینەوەیەك نیە، زیانی وەرگرتنی ڤیتامینەکان بە ڕێژەی وەرگرتنی گەنج پیشان بدات، چونکە ڤیتامینەکان یەکێکن لە هەرە پێداویستییەکانی جەستە و مرۆڤ بێ ئەو ڤیتامینانە ناتوانێت چالاکیەکانی ئەنجام بدات، ڕەنگە کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن بەگشتی لە پیرو بەساڵاچوودا ببێتە هۆی کەمکردنەوەی وەرگرتنی ڤیتامینەکانیش، ئەگەر ئەمە نەگاتە ڕادەی دیاردەی کەم وەرگرتنی تەواو، ڕەنگە ببێتە هۆی هاوسەنگی تەمەن لە نێوان پیر و گەنج دا.

پێداویستی ئاو و شلە و ریشاڵ:

ئاو و شلەمەنی و ریشاڵ پێداویستی گرنگن بۆ پیرولاو بۆ ئەوەی توشی گرفت (قەبزی) نەبن و میتابولیزمی خۆراك بەباشی لە لەشدا جێبەجێ ببێت بۆیە پێویستە زۆر بیر لەو خۆراکانە بکرێتەوە کە ریشاڵیان زۆر تێدایە، وەك ئاردی بۆر، سەوزە، میوە و گوێزەمەنی...هتد. هەروەها خواردنەوەی ئاو وشلەمەنی بە ڕێژەی 1 ملی لیتر ئاو بۆ هەر یەك کیلۆ کالۆری وزە وەرگرتن لە خواردندا، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە کاتی بوونی تا، یا ڕەوانی، رشانەوە، هێڵنج دان، ئارەق کردنەوەی زۆر، میزکردنی زۆر، یا ئەوانەی ڕێژەی پرۆتینی زۆر لە خۆراکدا وەردەگرن، پێویستە زیاد بکرێت.

پلاندانان بۆ خۆراکی بەتەمەنەکان:

هەموو پلانێك بۆ ئامادەکردنی خۆراکی بەساڵاچوان و پیرەکان پێویستە ڕەچاوی ئەو بنەمایانە بکات کە پەیوەندیان بە خودو دەوروبەری کەسەکەوە هەیە، بۆ نمونە:

ئایا کەسەکە بە تەنها دەژی؟ کەسی دیکەی لە گەڵدایە؟ چەند؟ کوڕ یا کچی گەنجی تێدایە؟ پەرستیار یا کەسێکی تایبەتی هەیە ئاگاداری بکات؟.

باری دروستی چۆنە؟ زۆر پیرە، یا هێشتا بە گوڕە؟، دەچێتە دەرەوە؟ زۆر دەجوڵێت؟ هەر لەماڵەوەیە؟ هتد.. سەرەڕای ئەوەی حەزو ئارەزوەکانی بۆ خواردن کامانەن؟..

هەروەها باری دارایی و بڕی کوڵاندن و لێ نان کاریگەری خۆیان هەیە. بە گشتی پێویستە لە هەموو پلانێکدا لەم بارەیەوە ڕەچاوەی ئەوە بکرێت کە هیچ خۆراکێك نەبێتە هۆی هەرس نەبوون، و ئازار پەیداکردن بۆ گەدەو ریخۆڵەی، یا ئارەزووی ڕشاندنەوە، هێڵنج دان و خەوزران و نائارامی، وا باشترە خێران ڕەچاوی ئەوە بکەن کە خواردنی بەساڵاچوو، بۆ نمونە: باوك یا دایك کە بە تەمەندا دەچن، زۆرتر شلەمەنی وەك شۆربا و ئاوی مریشکی کوڵاو و ماسی و سەوزە و میوەبێت.

مادە ئەلکهولیەکان:

بەشێوەیەکی گشتی مادە ئەلکهولیەکان، کاریگەرییەکی زۆر دەکەنە سەر فراوانبونی لولەکانی خوێن و لێدانی دڵ، و دەماخ.. و جگەر و پێست.. هتد.. سەرەڕای ئەوەی کە دەبێتە هۆی پەیداکردنی جۆرێك لە خۆدورخستنەوە لە دەوروبەر و پێدانی هەندێك خۆشی و کرانەوەو لابردنی شەرم و

دڵەڕاوکێ، بەڵام لە بنچینەدا کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر جگەر بە پلەی یەکەم، لە پاشتریشدا دڵ و لولەکانی خوێن و دەماخ.

لە گەنج و لاودا تاڕادەیەك بەرگەگەرتن بۆ کاریگەریەکانی زۆرترە، بەڵام لە بەتەمەن و بەساڵاچوەکاندا بەرگەگرتن کەمترە و زۆر جار خواردنەوەی مادە کهولیەکان لە (بیرە، ئارەق، ویسکی هتد...) دەبنە هۆی بوراندنەوەو لەهۆش خۆچون. یا بەرزبوونەوەی خێرایی پەستانی خوێن، یا لێکدان و پەلە پەلیەکی زۆری دڵ، ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەگەر تا ئەو تەمەنە خوگری پێوە هەبوو ڕەنگە تووشی (بەمێوبوونی جگەر) بێت، بە کورتی پێویستە بە تەمەن و بەساڵاچوەکان زۆر پارێزگاری خۆیان بکەن، و ئەگەر لەوەپێش خوگربوون بە مادە کهولیەکانەوە هەوڵبدەن لە سەرەتادا وردە وردە کەمی بکەنەوە تا بەتەواوی بەجێی دەهێڵن، ئەمە سەرەڕای ئەوەی بە زۆری بە تەمەندا چوەکان حەپ و دەرمانی تایبەتیان هەیە کە زۆربەیان نابێت لەگەڵ مادە کهولیەکاندا بەکاربێن و زیانێکی زۆر بەجەستە دەگەیەنن و ڕەنگە هەندێك جار ببنە هۆی مردن.

خواردنەوەی شەربەتێکی ترێی تازە و گوشراو بەتایبەتی ترێی ڕەش، ڕۆژانە بە بڕی نیو پەرداخ تا پەرداخێك زیانی نیەو سودێکی زۆری هەیە لە بری ئەو مادەکهولیە زیان بەخشانە.

تێکچوونەکانی مێشك:

ئامارەکان ئەوەیان پیشانداوە کە لە نێوان 15٪-35٪) ئەوانەی لە 70 ساڵی تێپەڕ دەبن هەندێك تێکچوونی مێشکیان تیادا دەردەکەوێت، لە 60٪ی ئەمانە زۆرجار وا پێویست دەکات بخرێنە نەخۆشخانەی تایبەت یا ژێر چاودێرییەوە، هەندێك لەمانە لە ئەنجامی کاریگەری لاوەکی هەندێك لەو دەرمانانەی بەکار دەهێنن، ئارەزوی خواردنیان زۆر زیاد دەبێت یا بە پێچەوانەوە ئارەزوویان زۆر کەم دەکات، تا ڕادەی نەمان، بێگومان هەردوو بارەکە نائاساییە و پێویستە کەسوکار و ئەوانەی لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەژین زۆر بەوریاییەوە بڕوان حاڵەتەکە یان، نەهێڵن زیادە ڕەوی زۆر لە خواردندا بکەن، یا ئەوانەش کە ئارەزوبار کەم بۆتەوە، ئەو خواردنانەیان بۆ دروست بکەن کە زۆر حەزی لێ دەکەن و ئارەزویانە.

سەرچاوە:

1-Anderson, others: Nutrition in Health and Disease 17th ed. Philadelphia, Tornto. Pp345-357.
2-Masoro, E: Nutrition and Aging Newyork-pp72-83
3-Bulter: Why Survive ? Being old in America -Newyork p28-37
4-Momment: Biology of Aging pp19-29

هێورکەرەوەکان

زیانی ئەلزایمەر کەم دەکەنەوە

واشنتن: لێکۆڵەرە ئەمریکیەکان ووتیان کە هێورکەرەوە ئاساییەکانی وەك ئیبوپروفین و نابروکسین توانای تواندنەوەی ئەو خەپلە پڕۆتینانەیان هەیە کە لە مۆخدا کۆدەبنەوە لە و نەخۆشانەی کە ئەلزایمەریان هەیە (خەڵەفانی پیری) ئەنجامەکان یاریدەدەرن بۆ لێکدانەوەی توژینەوەکان کە ئاماژە بەوە دەکەن ئەوانەی هێورکەرەوەکانی وەك ئەسپرین بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بەکاردێنن کەمتر تووشی ئەلزایمەر دەبن کەساڵانە تووشی 4 ملیۆن ئەمریکی دەبێت لە چاو کەسانی دیدا.

تیمێك لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لوس ئەنجلس لە خولێکی پزیشکی دەماردا نوسییان کە گەیشتوونەتە دۆزینەوەیەك ب بەکارهێنانی پێکهاتەیەکی کیمیایی نوێ کە کوورتکراوەکەی بە (FDDNB)یە وەك نیشانەیەك دەناسرێت. ئەم پێکهاتەیە دەلکێت بە خەپلە پڕۆتینیەکانەوە کە لە مۆخی نەخۆشە تووش بووەکاندا هەیە ئەمەش بواری ئەوە بە زاناکان دەدات کە چاودێری گەشەکردنی نەخۆشیەکە بکەن. و ئەم خەپلانە لە کۆتاییدا خانەکانی مۆخ دەکوژن کە دەبێتە هۆی بیرچوونەوە پلە بەپلە و شێواندنێك لە کارەکانی مۆخ دا و ئەمیش دەبێتە هۆی تووش بوونی نەخۆشەکان بەپەك کەوتن و کۆتایشی بە مردن دێت.

ئەو تیمەی کە شانەکانی مۆخییان بەکاردەهێنا لە کارگەدا دەریان خست کە پێکهاتەی (FDDNR) یەکسەر خەپلە پرۆتینەکان دەگاتە ئامانج. کاتێك ئیبو پروفین و دەرمانیی دژە هەوکردن و ناستریدیەکانیان زیادکرد خەپلەکان دەستیان کرد بە لەناوچون.

دکتۆر جورج باریو مامۆستای کیمیای پزیشکی کە ڕابەرێتی تیمی توێژینەوەکەی دەکرد ووتی کە ئەنجامەکان هۆکارێك دابین دەکەن بۆ دیاریکردنی زووبەزووی ئەلزایمەر پێش ڕوودانی گەندەڵ بوونی زۆر و لە لەوانەیە چارەسەرێك بێت بۆ نەخۆشییەکە و ئێستا هیچ چارەسەرێك بۆ خەڵەفاندنی پیری نیە و ئەو دەرمانانەی لەبەردەستایە تەنها دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەوەستێنن بۆماوەیەکی کورت.

کامەران عەلی ئەمین

لەدایك بوون و مردنی ئەستێرە

birth and star death

فەهمی فەریق محەمەد
بەشی فیزیا لە زانکۆی سلێمانی

ئەگەر بەتەلەسکۆبێکی گەورە سەیری ئاسمان بکەین دەتوانین نزیکەی 6000 هەزار ئەستێرە ببینین کە هەزاران لە ملیۆنەها ئەستێرە زۆر دورە کزەکانی تێدایە، ئەم ئەستێرانەش جیاوازن لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی لە بارستایی‌و قەبارەو درەوشانەوەو پلەی گەرمیاندا، بەڵام هەموویان یەك پێکهاتەیان هەیە کاتێك لە ژیانی سەرەتاییدان، بۆیە لەناو ئەم ئەستێرانەدا پێویستە هەندێکیان بمرن هەندێکی دی دروست بن بە تێپەڕبوونی کات بۆ نموونە لە مەجەڕەی خۆماندا (مەجەڕەی ڕێی کاکێشان) بۆ هەر ساڵێك (10) ئەستێرە لە دایك دەبێت و (10) ئەستێرەی دیش دەمرن، لەبەرئەوە کاتێك باس لە لەدایك بوونی ئەستێرە دەکەین و پاشان مردنی (لە دایك بوون و مردن) بێگومان ئەمەش چەندەها ساڵی پێویستە (ملیۆنەهاو بلیۆنەها، ...) یان بەواتایەکی دی دەتوانین بڵێین هەر ئەستێرەو تەمەنی تایبەتی و دیاریکراوی خۆی هەیە ئەویش بە پشت بەستن بەبڕی بارستایی و ئەو مادەیەی کە ئەستێرەکەی پێکهێناوە و بەشداری دەکات لە کرداری ناوکە یەکبون و ردوستکردنی وزەی پێویست بۆ ئەستێرەکە، ئەمەش وادەکات کە ئەستێرە بەقۆناغە جیاوازەکانی گەشەدا بڕوات بۆ نموونە شتێکی ئاساییە ئەگەر بڵێین ئەستێرەی

تافی منداڵی و لاوی و پیری و پاشان مردن کە بە ئەستێرەی پرۆتۆنی (ئەستێرەیەك کە لە سەرەتای گەشەکردندایە) دەست پێدەکات و پاشان بەیەکێك لە ئەستێرەکانی مردن[1] (زەبەلاحی سور، گرگنی سپی، ئەستێرەی نیوترۆنی یان کونە ڕەشەکان) کۆتایی دێت، لەبەرئەوە کاتێك کە دەڵێین ئەستێرەیەك لە تافی لاویدایە مانای وایە بڕی مادەی هایدرۆجینی زۆرە بۆ ئەنجامدانی کرداری ناوکە یەکبوون و دروست کردنی وزە بەمەش دەتوانین بڵێین درەوشانەوەیەکی باشی هەیە بۆ نموونە خۆری خۆمان دەتوانین بە ئەستێرەیەکی گەنجی دابنەین کە ڕەنگێکی زەردی هەیە، بەجۆرێك لەهەر چرکەیەکدا دەتوانێت (657) ملیۆن تەن لە گازی هایدرۆجین بە کرداری ناوکە یەکبون بگۆڕێت بۆ (653) ملیۆن تەن لە گازی هیلیۆم هەرچی (4) ملیۆن تەنەکەی تریشیەتی بەشێوەی وزەی گەرمی و ڕوناکی دەینێرێت بۆ دەوروبەر کە هەموو مرۆڤایەتی و سەرزەوی سودی لێ دەبینن.

هەرچی دروست بوونی ئەستێرەیە لەوکاتەوە دەستپێدەکات کە گازی بەینی ئەستێرەکان دەپەستێورێن بەهۆی باڵە لولپێچەکانی مەجەڕەکانەوە، یان بەهۆی شەپۆلی ڕاتەکاندن Shock wave لە ئەنجامی تەقینەوەی سوپەرنۆڤاوە، بەڵام بینینی لەدایك بوونی ئەستێرەوقۆناغەکانی گەشەکردنی کارێکی گران و ئەستەمە.

هەرچی گازی دروستکەری ئەستێرەکانە پێك دێت لە تەنۆلکەی تەپوتۆز وەکو سوتوی گەردونی cosmic soot هەربۆیە کاتێك ئەم گازانە دەپەستێورێن دەبێتە هۆی دروست بوونی تەپوتۆز، ئەم تەپوتۆزەش بەردەوام ئەو ڕوناکی‌یە وەردەگرێت کە لە مەڵبەندی لەدایك بوونی ئەستێرەکەوە دەردەچێت و زۆرکاریگەرانە ئەم ڕوناکی‌یە دەمژێت و پەرشی دەکاتەوە بۆ دەوروبەری خۆی، ئەویش لەبەرئەوەی قەبارەی تەنۆلکەکانی ناوی نزیکە لە قەبارەی درێژی شەپۆلی ڕوناکی بینراوەوە، لەکاتێکدا کە تیشکە درێژی شەپۆل زۆرەکانی وەکو تیشکی خوارسورو ڕادیۆیی زۆر بەتەواوی و ئاسانی دەتوانن ئەم تەپوتۆزە ببڕن و شێوەی ئەستێرەکانیش دەربخەن لەناو هەورەکاندا، هەرچی شەپۆلی ڕادیۆییە دەتوانێت قۆناغە جیاوازەکانی پرۆسەی لە دایك بوونی ئەستێرەکان پیشان بدات بەهۆی هێڵەکانی Lines درێژەشەپۆلی تایبەتی گەردەکانەوە، لەبەرئەوە تێبینی کردنی ئاسمان بۆ ئەو شەپۆلە ڕادیۆیانەی کە لە گەردەکانەوە دەردەچن دەبێتە هۆی دەرخستن و بینینی هەورەچڕەکان یان گەردە هەوری‌یەکان molecular clouds لە کاتێکدا کە ئەستێرەکان لە قۆناغی دروستبوندان، بۆیە لەم کاتەشدا توانراوە تێبینی چۆنیەتی چڕبوونەوەو گڕدانی گازەکانی ئەستێرەکە بکرێت.

پاشان هاتنەوەیەکی بەردەوامی ئەم گازانە دەبێتە هۆی دروست بونی ناوەخنێك کە هێزی ڕاکێشانی تەواوی هەیە بۆ ناوەوەو دەبێتە هۆی چڕبوونەوەو دروست بونی ئەستێرەیەکی نوێ.

((بۆ بینین و هەستکردن بە قۆناغەکانی لەدایك بوونی ئەستێرەکان دەبێ پشت بەجۆرە تەلەسکۆبێکی تایبەت ببەستین کە بە تەلەسکۆبی تیشکی خوارسور infrared telescope ناو دەبرێت)).

گەردونناسەکان ناتوانن تێبینی گەشەی تەنها ئەستێرەیەك بکەن، بەڵکو لێکۆڵینەوە لەسەر یەکەیەکەی ئەم ناوەخنانە دەکەن لە گەردە هەوری‌یەکاندا بۆ تێبینی کردنی چڕبونەوەو گڕگرتنی گازەکان لە قۆناغە جیاوازەکاندا لە ناوەخنێکی چڕەوە dense core تا ئەستێرەیەکی پێگەیشتوو، لە گەردە هەوری‌یەکاندا پلەی گەرمی تەنها 10 کلڤن دەبێت شەپۆلی خوار سوریش بە نزیکەی درێژەشەپۆلی 300 مایکرۆمەتر لە تەپ و تۆزەکانەوە دەردەچێت.

کاتێك قەبارەی ناوەخنەکە دێتەوەیەك گەرمترو درەوشاوەتر دەبێت بەجۆرێك ئەگەر ناوەخنێك ئەوەندەی بارستایی خۆربێت ئەوا ئەنجامی هاتنەوەیەکی بۆ ناوەوە درەوشانەوەیەکی وای دەداتێ لەهی خۆر زیاتر دەبێت.

ئەستێرەکە تاوەکو ئەم قۆناغەش بە ئەستێرەی پرۆتۆنی ناودەبرێت بەبێ ئەوەی هیچ کارلێکێکی ناوەکی تیا ڕوبدات هەرچی وزەکەشێتی بەهۆی هێزی ڕاکێشانی بەردەوام بۆناوەوە دەستی دەکەوێت، ئەم هاتنەوەیەکە بەردەوامەی ئەستێرەی پرۆتۆنی proto star دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ناوەخنەکەی بە ڕادەیەك دەگاتە 10 ملیۆن پلەی کلڤن 107 کلڤن، بۆیە ناوکە سوکەکانی هایدرۆجین لەگەل یەکدا یەکدەگرن بە کرداری ناوکەیەکبون بۆ دروست کردنی ناوکی قورستر لە خۆیان کە هیلیۆمە بەم کردارەش دەوترێت کرداری ناوکە یەکبون nuclear fision process کە دەبێتە هۆی دروستکردنی وزەیەکی بەردەوامی وەها کە ملیۆنەهاو بلیۆنەها ساڵ بخایەنێت، بەمەش ئەستێرەی پرۆتۆنی دەبێتە ئەستێرەیەکی تەواو، بەڵام ساتی لەدایك

بوونی ئەستێرە ڕوداوێکی دەست بەسەرا نەگیراوو نادیارە کە لە سەرەتادا کارلێکی ناوەکی ڕودەدات و دەبێتە هۆی دروست بوونی وزە بەهۆی هاتنەوەیەکی بەردەوامی ئەستێرەکە، لەبەرئەوە لەدایك بوونی ئەستێرە تەنها بەزیادبوونی کەمێك لە درەوشانەوەکەیدا دەست نیشان دەکرێت.

هەرچی ئەستێرە گەنج و گەرمەکانە بەهۆی تیشکدانەکەیانەوە دەبێتە هۆی گەرم بوونی گازەکانی دەوروبەرو وایان لێ دەکەن کە درەوشاوە دەرکەون لە شەپۆلە ڕادیۆییەکاندا و ئەم گەرمییەش بڵاو دەبێتەوە بۆ دەوروبەرو هەورە تاریکەکان، بۆیە بەهۆی تەلەسکۆبی بینینەوە گازە گەرمەکان وەکو تەمگەل Nebula دەردەکەون.

بەڵام شێوازی مردنی ئەستێرەکان پشت بە بارستاییەکان دەبەستێت بەجۆرێك کە تەمەنی ئەستێرەکە لەگەڵ هەڵگەڕاوەی توانی (2.5) بارستایی ئەستێرەکەدا دەگۆڕێت Lifetime 1/m2.5 یان دەتوانین بڵێین ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بارستاییەکەی داو پێچەوانەش لەگەڵ درەوشانەوەکەیدا، بۆ نموونە ئەستێرەیەکی کێش و سوکی وەکو خۆر ڕۆژێك دەبێت وردە وردە وزەکەی کەم بکات و بمرێت بەجۆرێك پاش مردنی دەکشێت و دەبێتە زەبەلاحی سور red giant بەهۆی لەناوچونی پێکهاتە گازییەکەی و گۆڕانی بۆ مادەیەکی زل و کشانی لەسەرخۆی بەرگەکەی، و ناوەخنە چڕەکەشی وەکو ئەستێرەیەکی بچووکی گرگنی سپی white dwarf دەمێنێتەوە بە نزیکەی پلەی گەرمی (10) هەزار کلڤن زۆربەی ئەو تیشکەش کە لێوەی دەردەچێت تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەبێت، ئەم گەرم بونەی بەرگی دەوروبەر وا لە گازەکانی دەکات کە ڕوناکی و شەپۆلە ڕادیۆییەکانی بدەن، هەرچی تەپوتۆزە ساردەکانی بەرگەکەشە درەوشاوە دەردەکەون بەهۆی شەپۆلی خوار سورەوە و ئەگەر بە تەلەسکۆبێکی بچوك سەیری ئەم بەرگانەی دەوروبەر بکەین ئەوا وەکو هەسارەی یورانوس یان نیپتۆن دەردەکەون وە پێیان دەوترێت تەمگەلە هەسارە planetary nebulae.

بەڵام ئەگەر ئەستێرەیەك شەش ئەوەندە یان زیاتر قورستربێت لەبارستایی خۆر ئەوا تەمەنێکی زیاتری دەبێ‌و درەنگتر دەمرێت. هەرچی ئەستێرەی زەبەلاحی سوریشە کاتێك کە ناوەخنەکەی بە تەواوی گەرم دەبێت گازی هیلیۆمیش دەگۆڕێت بۆ توخمی قورستر لە خۆی کە بەیەکگرتنی ناوکەکانی گازی هیلیۆم دەبێتە هۆی دروست بونی کاربۆن و ئۆکسجین، پاشان بەهۆی گەرمترین ناوچە لە چەقەکەیدا ئەم ناوکی کاربۆن و ئۆکسجینەش دەگۆڕێن بۆ توخمێکی قورستر لە خۆیان کە سلیکۆنە، و لە کۆتاییدا بەهۆی پلەی گەرمی و پەستانی ناوەکی لە ناوەخنی سلیکۆنەکەدا ئەم ناوکانەش دەگۆڕێن بۆ ئاسن iron، لەم کاتەدا پێکهاتەی ئەسێرەکە وەکو پیازی لێ دێت کە لە شێوەی کۆمەڵە بەرگێکی چونیەکدان بەڵام پێکهاتەکانیان جیاوازە، چینی دەرەوەی کە بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە بەشێوەیەکی گشتی پێك دێت لە هایدرۆجین و بەرگەکانی ناوەوەش پێك دێت لە هیلیۆم، کاربۆن و ئۆکسجین، لەگەڵ سلیکۆن یەك لەدوای یەك تا دەگاتە ناوەخنی ئاسن.

لەهەر قۆناغێکی پێکهاتنی زەبەلاحی ئەستێرەدا کارلێکی ناوکە یەکبون لە زۆربەی چەقەکەیدا وزە دابین دەکات بۆ پشتگیری کردنی ناوەخنەکەی بەرامبەر بەو پەستانە زۆرەی کەلەلایەن کێشی چینە لەسەریەکەکانی ئەستێرەکەوە دروست دەبێت بەمەش نایەڵێت ببێتە هۆی داڕوخانی ئەستێرەکە بەسەریەکدا، بەڵام ئاسن لە هەموو ناوکەکانی دی جێگیرترە لەبەرئەوە ناوکی ئاسن بەشداری ناکات لە کارلێکەکانی ناوکەیەکبوندا(2)، بۆیە چەقی ناوەخنە ئاسنەکە دادەمرکێت بۆ شێوەیەك کە بەتۆپی نیوترۆنی یان ئەستێرەی نیوترۆنی ناو دەبرێت کە تیرەکەی (20) کیلۆمەتر دەبێت ئەم ئەستێرە نیوترۆنییەش چڕییەکی زۆری هەیە کە کێشی مادە چڕەوەبوەکەی ملیۆنەها تەن دەبێت و بە لەناوچون و مردنی ئەستێرەکە (نەمانی توانای کرداری ناوکەیەکبون لە دروست کردنیوەزەدا) کۆتایی دێت.

سەرچاوەکان:

The new astronomy
Nigel henbest & michael marten, 1996
-Electronics, Rojer J. Houglum-Internet

ئەوەی کە نابێت به منداڵان بوترێت

جەمال هەڵەبجەیی

هەمومان دەزانین کە وشە دەتوانێت برینێکی قوڵتر لە لێدان لە منداڵدا دروست بکات، زۆرێك لە وشەکان بە ڕوخسار بەشێوەیەکی ئاسایی بەزارماندا دێت وەك (بۆچی ناتوانیت وەك براکەت بیت؟) برینی دەروونی لە منداڵدا دروست دەکات و باوەڕبەخۆبوونی منداڵان لەناو دەبات و ئەو وشانەی کە دایك و باوك بەکاریان دەهێنن، هەستی باوەڕبەخۆبوون لە منداڵاندا دروست دەکات و لەناوی دەبات، وشەکانی ئێوە وەك ئاوێنەیەك کە بەرامبەر بە منداڵەکانتان داگرتوە. چەند زانیارییەکیان سەبارەت بە خۆیان پێ دەدات بۆ نمونە لەوەی کەچین وچییان دەوێت.

وشە ئازاری منداڵان دەدات، هەرچەندە زیاتر ئاگاداری ئەو وشە زیانبەخشانە بین کە بەکاریان دێنین، زۆرتر دەتوانین کاریگەری لەسەر منداڵەکانمان دروست بکەین، بە درێژایی ڕۆژ ئاگاداری وشەکانی خۆت بە ئەگەر لە ڕووی خوگرتن و نەرێتەوە 10 وشەی زیانبەخش بەکاربهێنیت و نەتوانیت دەست بەسەر خۆتدا بگریت، دەبێت سەردانی دەرونناسێك بکەیت.

لەم دواییانەدا گروپێك پسپۆڕی دەرونناس لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجام دا، پرسیاریان لە کۆمەڵێك دایك و باوك کرد کە بەکارهێنانی وشەگەلێك لە بەرامبەر منداڵەکانیان دا بەزیان بەخش دەزانن و چ وشەگەلێکیش هەرگیز نابێت بەکاریان بهێنن، پسپۆڕان و دایکان و باوکانیش گلەیی لێکردن و قیڕاندن بەسەر منداڵدا بەکارێکی نادروستزانی و لەم ڕووەوە هاوبۆچون بوون.

چەند نمونەیەك لەو جۆرە وشانە

*(لاڵ) (منداڵی خراپ)

ئەگەر منداڵ بەچەند ناوێکی وەکو: گەمژە..گەلحۆ ... گێژە... وڕە ... هتد بانگ بکەین، ئەوە باوەڕ بەوە دەکات کە خاوەنی ئەم سیفەت و تایبەتمەندیانەیە،

بە هۆی ئەو زیانەی کە لە ئاکامی بەکارهێنانی ئەم ناو ناتۆرە خراپانەوە باوەڕ بەخۆبوونی منداڵ لەناو دەچێت، ئەگەر منداڵێك بە سیفەتی (ناشرین) بانگ بکرێت، ڕەنگە لە ئامادە بوون لە شوێنی گشتی و یاریکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا دوربکەوێتەوە، ئەگەر پێی بڵێین (شەرمن) لە پەیوەندیکردن بە هاوتەمەن و کەسە گەورەکان دوور دەکەوێتەوە.

دەبێت چی بڵێین: بەڕستەیەکی ئیجابی سەرنجی منداڵەکە بۆ کردەوەیەك ڕابکێشە کە پێویستە ئەو کردارە بگۆڕێت، بۆ نمونە (ئەم ژورە پیس و شپرزەیە) یا (پەڕەو قەڵەمەکانت لەسەر زەوی بڵاوبووەتەوە و پێویستە کۆبکرێتەوە).

*وەدەرنانی منداڵان

(خۆزگە لەدایك نەدەبوویت) یا (هیچ کەس تۆی خۆش ناوێت) بێبەری کردنی منداڵەکان، پیشاندانی ڕق و کینە یا حەزکردن بە جیابوونەوەیان، بۆ منداڵێك کە خۆشنەویستن و نەفرەتکردنی لەلایەن کەسێکەوە کە هۆکاری بە دنیاهێنانی ئەو بووە، مانای وەدرنانیەتی لەلایەن هەموو خەڵکەوە، ئەوەی کە منداڵێك دەبێت بیزانێت ئەوەیە کە دایك و باوکی بێ هیچ شەرت و مەرجێك خۆشیان دەوێت.

پێویستە چی بوترێت:

هەموو ڕۆژێك لە گەڵیدا قسەبکەو بڵێ خۆشم دەوێیت) و لە باوەشی بگرە.

*قسە هەڵبەستنی خراپ

(توانای هیچ شتێکت نییە) یا (دەبێت ڕۆژێك زیندانی بکرێیت) منداڵان بەو ڕستەو وشانەی کە پێیان دەوترێت گەورە دەبن، لێکۆڵینەوەیەك لەگەڵ ژمارەیەك بەندکراودا کرا یەکێك لە لێکۆڵەرەوەکان لە بەندکراوەکانی پرسی کە لە سەردەمی منداڵیدا بەچەندیان وتراوە کە دەبێت زیندانی بکرێیت؟ بەوپەڕی سەرسوڕمانەوە بۆی دەرکەوت کە بەلانی کەمەوە وەڵانی هەموو بەندکراوەکان (بەڵێ) بووە. دایك و باوك دەبێت پێشبینی داهاتوویەکی باش و پرشنگدار بۆ منداڵەکانیان بکەن.

دەبێت چی بوترێت: (خۆشم دەوێیت و هەرگیز دەستبەردارت نابم)

*بەخەتاکارزانینی منداڵان لە کاتی سەرهەڵدانی کێشەکاندا

(تۆ هۆکاری لێك جیابوونەوەی من و دایکت بوی) بە خەتاکارزانینی منداڵ لەکاتی سەرهەڵدانی کێشەکاندا بەو واتایەدێت کە ئەو لەبەر ئەو کاروبارانە سەرزەنشت دەکرێت کە کەسانی دیکە ئەنجامیان داوە. منداڵان ئامانجێکی ئاسان و لەبەر دەستدان بۆ هەڵگرتنی خەتاو هەڵەی ئەندامانی دیکەی خێزان، ئەگەر بڕیاربێت کە دەبێت منداڵان فێربێن لێپرسراوێتی کارەکانیان لە ئەستۆبگرن، ئەوە دەبێت ئێمەش نمونەیەك بین لە هەستکردن بە لێپرسراوێتی بەرامبەر بە هەڵەو لاوازییەکانمان.

پێویستە چی بوترێت: ئەگەر تووڕە بوویت، لەگەڵ بەدەستهێنانەوەی هێمنیدا، داوای لێبوردن لە منداڵەکەت بکە، بۆ نمونە بڵێ (لەوەی کە قیڕاندم بەسەرتا داوای لێبوردن دەکەم، ئەمڕۆ زۆر ماندووم و دەبێت هەوڵ بدەم توڕەیی خۆم کۆنتڕۆڵ بکەم)

*چاوەڕوانی خواستی نابەجێ

نمرەکانت (حەوتن) ئەی (سێ) نمرەکەی دیکە کوا؟!

ئەو دایك و باوکانەی کە داوکارییەکی لە ڕادەبەدەریان لە منداڵەکانیان هەیە، ئەوە ناچاریان دەکەن کە چاکترین یاریزان بن یاخود لە قوتابخانەدا نمرەیان (10) بێت، پەیامێك کە لە پشت ئەم کردەوە شاراوەیە هەیە، ئەوەیە کە تۆ لە قوتابخانەدا زۆرباش نیت، چاوەڕوانی نابەجێ بەتەنها باوەڕ بەخۆبوونی منداڵان لەنێو دەبات.

چ بوترێت: جەخت کردنەوە لەسەر خاڵە جوانەکان، بڵێن زۆر باشە کە زۆربەی نمرەکانت (10)یە.

*بەراورد کردن

(بۆچی وەکو براکەت نیت؟) یا (کاتێك کە لە تەمەنی تۆدا بووم ماوەی دووری دوو کیلۆمەتری قوتابخانەم بەپێ دەبڕی) کاتێك کە بە منداڵەکەت دەڵێیت کە کردەوەکانی وەکو خوشکەکەی باش نییە، تۆوی حەسادەت و ڕق لێبوونەوە لە نێوان منداڵەکانتا دەچێنیت، نابێت منداڵەکە لە ناوەندی

خێزاندا لەگەڵ یەکتریدا بەراورد بکرێن، چونکە لەبەرامبەر براو خوشکەکانیدا هەست بەبێ نرخی و خراپ بوون دەکات.

تەنانەت پیاهەڵدانیش دەتوانێت هەمان ئاکامی هەبێت، کاتێك دەڵێت: (تۆ لە یاری تێنسدا لە براکەت باشتری) هەمان هەستی بەراوردکردن و نەگونجاندن لە نێوانیاندا دروست دەکەین باشتر وایە بڵێیت: (تۆ لە یاری تێنسدا بە ئەندازەی براکەت، ئەوکاتەی کە لە تەمەنی تۆدا بوو باشیت) (لەساڵی ڕابوردووەوە تا ئێستا لە بازداندا پێشکەوتنت بەدەستهێناوە).

*شەرمنی

(دەبێت شەرم بتگرێت، هەروەك منداڵێك هەڵسوکەوت دەکەیت) (ناتوانم باوەڕ بکەم لەم پشیلە بچوکە دەترسیت).

کاتی شەرمکردن، منداڵ وا هەست دەکات کە کەموکورتی هەیە، یاخود بێ تواناو لاوازە، شەرمکردن زیاتر لەوەی کە کرداری ئەو دروست بکات. هۆکارێکە بۆ لە دەستدانی ورەو بەسوك سەیرکردنی منداڵ، هەندێك لە دایك و باوکان بە دەست خستنە سەرخاڵی لاوازی منداڵ، وەکو (شەو میز بە خۆداکردن) منداڵەکە سوك دەکەن (سوکایەتی بە منداڵەکە دەکەین) شەرمن بارهێنانی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کە هۆکارەکانی ڕوشاندنی کەسایەتی خۆی بشارێتەوە.

باشتر وایە بڵێین: (مەگری تۆ ئیدی گەورە بوویت) (بەشداری کردن و هاوبەشیکردنی کەسانی دیکە سەختە جارێکی دیکە شتومەکی یاریە تایبەتەکانت دەخەیتە لاوە)

*بەر قسەدان

(**بڕۆ بە دۆزەخ**) (**نەفرەتی خوات لێ بێت**)

هیچ شتێك لەوە خراپتر نییە کە منداڵەکە بکەوێتە بەر هێرشی دایك و باوکییەوە. منداڵ بە بەراوردکردن لەگەڵ کاردانەوەی دایك و باوکی، سەبارەت بەخۆی، وێنەیەکی دەست دەکەوێت کە ئایا (ئەو کەسێکی خراپە یان باش، زیرەکە یان تەمەڵ، خۆشەویستە یان نەخێر) منداڵ لە ڕووی هەست و سۆزەوە زۆر هەستیارە، هەست بە دوژمنی و کینە دەکەن و سەبارەت بە خۆیان دەگەنە هەرشتێکی خراپ و نێگەتیڤ.

لە جیاتی وتنی بێ سودو زیادە، کاتێك منداڵ تووشی هەڵەیەك دەبێت، بە بەکارهێنانی ڕستەو دەستەواژەی ئیجابی، پێی بڵێ کە کارەکەی هەڵە بووە، بۆ نمونە پێی بڵێ (مێزی نان خواردن پێویستە پاك بکرێتەوە ئەگەر بەشپرزەیی و شێوایی بەجێی بهێڵیت، ئەوە ئەرکێکی زۆتر دەخەیتە سەرشانی کەسانی دیکە)

*هەڕەشەکردن

(ئەگەر نەڕۆیت، دەڕۆم و لێرە بە تەنها دەمێنیتەوە) (ئەگەر سەرلەنوێ ئەم کارە ئەنجام بدەیت، بە پۆلیس دەڵێم بتبات).

هەڕەشەکردن، وتنی وشەو ڕستەیەکی ڕق هێنەرە کە دایك و باوك بەکاری دەهێنن تا منداڵەکەیان بترسێنن، وەکو ئەم ڕستانە (ئەگەر جوان هەڵسوکەوت نەکەیت، هەموو ئێسقانەکانت دەشکێنم) (هەڕەشە دەبێتە هۆی ترساندنی منداڵ و هەست دەکات کە لە ژینگەیەکی نائارام و دوژمنکارانەدا ژیان بەسەردەبات، هەڕەشەی بە تەنها بە جێهێڵانی منداڵ زۆر لای سەختەو ئازار بەخشە، چونکە منداڵ زۆر هەستیارەو بۆ پێداویستییە سەرەتایی و بنەڕەتییەکانی ژیانی پشت بە دایك و باوکی دەبەستێت.

ئەوەی کە دەبێت بوترێت: دەبێت منداڵ ئاگادار بکرێتەوە نەوەك هەڕەشەی لی بکرێت، بە پێچەوانەی هەڕەشەوە، ئاگادارکردنەوە واقیعی و لۆژیکیـیە، بەوتنی وشەی: ئەگەر... ئاکامەکەی...) منداڵەکە ئاگادار دەکەیتەوە کە نابێت لەسەر کردەوە ناشیرنەکانی خۆت بەردەوام بێت، وەکو (ئەگەر جارێکی دیکە لە خوشکەکەت بدەیت چیدی نابێت یاری لەگەڵ بکەیت).

*هەڵەکردن

ئەو منداڵانەی کە لەبەر هەڵەکردنێکی بچوك یاخود ئەو کێشانەی کە ئەوان هیچ تاوانێکیان نەبوە تێیاندا، هەست بە گوناح و تاوان دەکەن، وا هەست دەکەن کە لە بەدیهێنانی تەواوی کێشەکانی خێزاندا تاوانبارن. گوناح و تاوانی ڕقهێنەر، هەستی بەڵێن و پەیمان لەلای منداڵان لەناو دەبەن.

ئەوەی کە دەبێت بوترێت: (جوان نییە وا باش نییە بەبێ ڕوخسەت و مۆڵەت وەرگرتن، شتی کەسانی دیکە هەڵگری. چ هەستێك لەلا دروست دەبێت ئەگەر براکەت بەبێ ئیجازەی تۆ شتێکت لە ژورەکەتدا هەڵبگرێت)

سەرچاوە: همشهری /ژ2799

کاتێك ئاسمان ماسی دەبارێنێت

شاخەوان عەلی قادر
بەشی جوگرافیا/ زانکۆی سلێمانی

چیرۆك و هەواڵی کۆنی زۆرهەن کە دیاردەی بارینی ماسی و بۆقمان بۆ دەگێڕنەوە. دواین هەواڵیش لەم بارەیەوە لە ساڵی 1975 دابوو... لەم بابەتەدا گفتوگۆیەك سەبارەت بەم دیاردە نامۆیە دەکەین کە یەکێکە لە دیاردە سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت و زۆربەی خەڵکی تا هەنووکە بە گومانەوە تێی دەڕوانن و ناتونن سەد دەرسەد بڕوای پێبهێنن ئەم بابەتەی کە لە بەردەستدایە ووردەکاریەکانی ڕوودانی ئەو دیاردەیە بە ڕوونی شیدەکاتەوە.

لە ڕۆژی 16ی شوباتی ساڵی 1861 دا زەمین لەرزەیەکی بەهێز دوورگەی (سەنگافۆرە)ی لەرزاند و لەماوەی شەش ڕۆژی دوای زەمین لەرزەکە باران بە بەردەوامی دەباری و ببووە هۆی دروست بوونی لافاوێکی بەهێز. هەروەها لە بەیانی ڕۆژی 22ی ئەومانگەدا و دوای تاوێك بارانی توند، بارانەکە بە تەواوی وەستایەوە.

زانای سروشت زان (فرانسواری کاستیلنۆ) کە لەوکاتەدا لە دوورگەکەبوو لەبەردەم ئەکادیمیای زانستی لە پاریس ووتی: ((ئەو ڕۆژە لە دەوروبەری کاتژمێر 10ی بەیانی خۆرهەڵهات و لە پەردەی پەنجەرەکەمەوە سەیری دەرەوەم کرد خەڵکانێکی زۆر سەبەتەیان بەدەستەوەیەو پڕیان کردووە لە ماسی ئەوگۆماوانەی کە سەر ڕووی زەوی ناوچەکەی داپۆشیبوو. کاتێك پرسیارم لێکردن سەبارەت بەسەرچاوەی ئەو ماسیانە. ووتیان لە ئاسمانەوە بەربوونەتە خوارەوە و پاش سێ ڕۆژ کە گۆماوەکان ووشك بوونەوە بڕێکی زۆر ماسی مردوومان بەرچاو کەوت)). ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ئەم زانایە (ماسی بارانەکەی) بەچاوی خۆی نەبینیبو، بەڵام باوەڕی بەوە هەبوو کە ئەم ماسیانە لە ئاسمانەوە بەربوونەتە خوارەوە. بەڵام دکتۆر (أ-د-باجکۆف) کە زانایەکی دەریازانی ئەمەریکیبوو. لە بەیانی ڕۆژی 23ی تشرینی یەکەمی ساڵی 1947 کاتێك کە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لە قاوەخانەیەکی گشتیدا لە شاری (مارکسفیل) لە ویلایەتی لویزیانا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەرچایی

بەیانیان دەخوارد، دوای تاوێك بارانی كتوپڕ تێبینی ئەوەی كرد كە وا بڕێكی زۆر ماسی لە ئاسمانەوە دەكەونە سەر شەقام و شۆستەكان.

ماسیەك كە لە جۆری (هەتاوی بوون) و هەندێكی دیكە لە جۆرەكانی دی كە چاویان دەرپۆقیبوو. هەروەها ماسی (گورگی دەریایی) كە ڕەنگیان ڕەشەو درێژی هەندێكیان نزیكەی 23سم دەبوو. توانرا بڕێكی زۆر لە ماسی بێ گیان لەسەر بانی خانووەكاندا بدۆزرێتەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر شیاوی ئەوە بوون كە بخورێن. ئەم چیرۆكانە بە تەنها بەڵگەیەكی تەواو نین لەبەرئەوەی زۆربەی ئەو بەڵگانەی كە لەسەر ماسی باران هەن لەناكاو ڕوویان داوە بە تایبەتی لە دوای تاوێكی بارانی بەهێز لەو ناوچانەی سەر ڕووی زەوی كە ماسی تێدانیە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا شایەت حاڵ هەیە كە بەچاوی خۆی بینیویەتی.

یەكێك لەوانەی كە زیاتر ئەم دیاردەیەی سەلماند ئەوەبوو كە لە (مۆنتین ئاش) لە كەرتی (كلامۆرگان شایەر) لە لویزای بەریتانیا لە ساڵی 1859 ڕوویدا. لە لێكۆڵینەوەیەكدا كەلە گۆڤاری (فۆرتین تایمز) لە پایزی ساڵی 1979 دا بڵاوكرابووەوە.

(ڕۆبەرت سكادواڵد) كە پشتی بە شایەت حاڵەكان لەو سەردەمەدا بەستبو ووتەكانیانی بڵاوكردەوە لە بارەی ئەو ڕووداوەی كە لە 9ی شوباتی ئەو ساڵەدا ڕوویدا، دەگێڕێتەوە كە (جۆن لویس) سەرقاڵی ئیشكردن بوو لە مەیدانی دار بڕەكان لە (مۆنین ئاش) لە دەوروبەری كاتژمێر 11دا بوو لەناكاودا ڕاچڵەكاو هەستی كرد شتی بچوك بچوك لەئاسمان بەردەبینە خوارەوە. یەكێك لەو شتە بچوكانە بەرپشت ملی كەوت جۆن دەڵێت: كاتێك دەستم بۆ برد، واقم وڕما لەوەی ماسییەكی بچكۆلەم بەردەست كەوت، لەهەمان كاتدا بۆم دەركەوت كەسەر ڕووی زەوی بەو ماسیانە داپۆشراوە. خێرا كڵاوەكەم لەسەر كردەوەو سەر ڕووی لێوارەكانی پڕببوو لە ماسی. لە دەوروبەرمەوە هەڵبەزو دابەزیان بوو هەروەها جێی كارەكەشم پڕببوو من و هاوەڵەكانم دوای ئەوەی كە بەدەستی خۆمان كۆمان كردنەوە سەبەتەمان لێ پڕكردن. باران لەم ڕووداوەدا دووجار باری و بای لەگەڵدا نەبوو. بەڵام بارانەكە ئێجگار بەهێز بوو، ماسییەكان لەگەڵ بارانەكەدا دەهاتنە خوارەوە.

ڕووداوێكی هاوشێوە، كە 85 ساڵ پاش ڕووداوەكەی مۆنتین ئاش ڕوویدا، ئەم جارەیان پاڵەوانەكەی (ڕۆبن سبنسەر) بوو لە (لانكشایەر)، ئەو كاتانەی لە خزمەتی سەربازیدا بوو لە هێزی ئاسمانی پاشایی لەناوچەی (كامێلا) لە هندستان لەچاو پێكەوتنێكیدا لەگەڵ كەناڵی (BBC) ڕۆژی 4ی نیسانی ساڵی 1975 پاش ئەوەی یەكێك لە گوێگرانی بەرنامەكە لە بارەی بینینی ماسی بارانەكەیەوە قسەی كرد، ڕۆن گوتی: لە یەكێك لە بۆنەكاندا ئارەزووی ئەوەی هەبوو كە بڕواتە دەرەوە بۆ ژێربارانەكە و لەو كاتانەی كە لە ژێر بارانەكەدا وەستابوو، هەندێك شت داباریین بەسەریدا. كە ئاوڕی دایەوە تەماشای چواردەوری خۆی كرد هەزاران ماسی بینی كەسەر ڕووی زەوی و سەربانەكانیان داپۆشیبوو. ئەو ماسیانە هێندەی قەبارەی ماسیەكی لە جۆری (سەردین) دەبوون، پاش وەستانەوەی بارانەكە بەماوەیەكی كەم ماسیەكان بوونە خۆراكی ئاژەڵانی دیكە.

هەتا ئێستا هیچ كەسێك شێوازی ماسی بارانی بۆ ڕوون نەبووەتەوە. ڕووداوەكان پەرش و بڵاون و تا ئێستا هیچ لێكۆڵینەوەیەكی تێرو تەسەل سەبارەت بەم بابەتە ئەنجام نەدراوە. بەڵام ئاشكرایە كە بارینی ماسی و بۆق یەكێكە لەو دیاردانەی كە چەند جارێك ڕوویانداوە. بۆ نموونە دكتۆر (كودگەر) لە مۆزەخانەی مێژوویی سروشتی لە ئەمەریكا چیرۆكە بەچاو بینراوەكانی لەبارەی ئەم ڕووداوەوە لە ماوەی چل ساڵدا كۆكردەوە، هەروەها 78 ڕاپۆرتی سەبارەت بەم ڕووداوانە ئاشكرا كرد كە لە ماوەی 2350 ساڵدا ڕوویانداوە. كە لەنێوانیاندا 17ی لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا و 13 لە هندستان، 11 لە ئەڵمانیا، 9 لە ئسكۆتلەنداو 7 لە ئوستراڵیا و 5 لە ئینگلتەراو كەنەداو. بەڵام (كیڵبرت وایتلی) كە پشت بەستن بە تۆمارەكانی مۆزەخانەی مێژوویی سروشتی لە ئوستراڵیا نزیكەی پەنجا ڕووداوی ماسی بارانی لە ماوەی ساڵانی 1869–1971 بە تەنها لە ئوستراڵیادا بەدەست هێناوە. كۆنترین ئاماژە سەبارەت بە ماسی باران دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی ئەغریقییەكان لە سەدەی دووەمی پێش زایین.

بەڵام کۆنترین ڕووداو کە زانرابێت لە ئینگلتەرادا بووە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1666 لە شاری (کنت) و لە گۆڤارێکی فەلسەفیدا لە ساڵی 1698 دا بڵاوکرایەوە.

سەرەڕای بوونی چەندین ڕاپۆرت و بەڵگەنامە سەبارەت بەم بابەتە، بەڵام تا ئێستا هیچ کەسێك نەیتوانیوە هۆکاری ئەم دیاردەیە ڕوون بکاتەوە. و یەکێك لەو شیکردنەوانەی کە ئەنجام دراوە هۆکاری ئەم دیاردەیە دەگەڕێنێتەوە بۆ دەرئەنجامی زریان و گێژەڵوکەی هەوایی بەهێز کە دەبێتە هۆی هەڵگرتنی ئەو ئاوەی کە ماسی تێدایە بۆ سەرەوە تا ئاستی هەورەکان کە دواتر بە ئاراستەی ووشکانیدا دەیبات.

یەکێکی دی لەو شیکردنەوانەی بۆ ئەم دیاردەیەکراوە وا دادەنێت کە لە ئەنجامی کۆچ کردنی ماسیەکانە بەرەو ووشکانی. یاخود هەندێك لەباڵدارە ماسیخۆرەکان خواردنەکانیان فڕی دەدەنە خوارەوە. و یان ئەو ماسیانەی کە لە ڕووبار و گۆماوەکاندا دەژین پاش ووشك بوونیان لەناو قوڕولیتەی ئەو گۆماوانەدا ماونەتەوە و دوای ئەوەی باران دەبارێت دووبارە دەگەڕێنەوە بۆ ژیان. بەڵام هەموو ئەم لێکدانەوانە ناتوانن شیکردنەوەیەکی تەواو بدەن بە دەستەوە بۆ ئەو ڕووداو و ڕاپۆرتانەی کە باسمان کرد نەبۆ جۆری ئەو ماسیانەی کە باریوون، نە بۆ سروشتی ئەو زەوییەی کە ئەو بڕە ماسیە زۆرەی تیایدا دۆزراوەتەوە سەرەڕای بوونی ئەو حاڵەتانەی کە جێی باوەڕن دەربارەی ڕۆڵی گێژەڵۆکەکان لە گواستنەوەی ماسیەکاندا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم شیکردنەویە بەس نیە بۆ ڕوونکردنەوەی تەواوی ڕووداوەکان.

گیژەڵوکە و زریانەکان لە کاتی هەڵکردنیاندا هەموو شتێکی سەر ڕێگەیان هەڵدەگرن و بە ئاڕاستەی جیاواز و لەناوچەی جیاجیادا دەیانبارێنن. ئەم ڕاستیەش پێچەوانەیە لەگەڵ حاڵەتەکانی دیکەی ماسی بارینددا.

بۆ نمونە لە ڕووداوەکەی (مۆنتین ئاش)دا ماسی بارانەکە لە ڕووبەرێکی دیاریکراودا بوو کە لە (73م×11م) تێنەدەپەڕی. هەروەها لە ڕووداوەکەی (کنت)دا لە ساڵی 1666 دەیگێڕنەوە کەماسی بارانەکە لە کێڵگەیەك دا باریوەو بێ ئەوەی کێڵگەکانی دی بگرێتەوە. زۆرینەی ڕووداوەکان جەخت لەسەر ناوچەیەکی دیاریکراو دەکەنەوە. بەڵام ئەو نموونەیەی کە لەناوچەیەك لە باشوری (کەلکەتا) لە هندستان لە 20ی ئەیلولی ساڵی 1839 دا ڕوویدا لە شێوازی دابەزینی ماسییەکاندا جیاوازی بەرچاوی هەبوو لەگەڵ نموونەکانی پێشوودا. یەکێك لە شایەت حاڵەکان دەیگێڕێتەوە ئەوەی کە زیاتر سەرنجی ڕاکێشام ئەوەبوو لەکاتی ماسی بارانەکەدا ماسییەکان بەشێوەیەکی پەرش و بڵاو نەدەبارین، بەڵکو لە شێوەی هێڵێکی ڕاست و لەناوچەیەکی دیاریکراودا دادەبارین کە پانییەکەی لە کیوبتێك (یەکەیەکی پێوانەیی کۆنە) تێ نەدەپەڕی.

گێژەڵووکە هەواییەکان بە بەردەوامی دەجوڵێنەوە و بەڵگەی تەواو هەیە لەسەر ئەوەی کە دیاردەی ماسی باران زیاتر بەردەوام دەبێت ئەگەر هاتوو بەهۆی گێژەڵوکەی هەواییەوە ڕووبدات.

و دەردەکەوێت کە وا جیاوازییەکی بەرچاو لە درێژی ماوەی مانەوەی ماسیەکان لە ئاسمان دا بەدی دەکرێت بەوەی کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەو ماسیانەی کە باریون زیندووبوونەو لە هەندێك حاڵەتی دیشدا نازیندوو بوون بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا شیاوی ئەوەبوون کە بخورێن.

ئەستەمە باوەڕ بەوە بکەین کە ماسی بەر زەوی بکەوێت و لەگەڵ ئەوەشدا بەزیندوویەتی بمێنێتەوە. بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ماسیە مردووەکان بەهۆی کەوتنە خوارەوەیانەوە نەمردوون.

(جیمس تینت) لە کتێبەکەیدا (مێژووی سیلان) دەڵێت:

ئەو ماسیانەی کە دادەبارین بەر ناوچەیەکی زیخەڵانی دەکەوتن بی ئەوەی بریندار بن.

ئەوەی لێرەدا زیاتر نامۆیە ئەوەیە کە لە دوو بۆنەدا لە هیندستان یەکەمین لە (فوتبور) لە ساڵی 1833 و ئەوی دییان لە (اللە ئاباد) لە ساڵی 1836 ئەو ماسیانەی کە باریبوون نەك تەنها نازیندوو بوون بەڵکو تەنانەت ووشك بووبوونەوە.

لە ڕووداوەکەی پێشوودا ژمارەی ئەو ماسیانەی کە باریبوون لە نێوان (3000–4000) ماسی دەبوو و هەر هەموشیان لەیەك جۆر بوون. بەڵام زۆر ئەستەمە باوەڕبەوە بکرێت کە گێژەڵوکەی هەوایی ئەو توانایەی هەبێت کە ئەو بڕە ماسیە زۆرە لە ئەسماندا ڕابگرێت تاکاتی ووشك بوونەوەیان. سەرەڕای ئەوەی ئەم ڕووداوە دەنگی دایەوەو زۆربەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن قسەیان لەسەر کرد بەڵام هیچ کەسێك نەیتوانی شیکردنەوەیەکی باوەڕپێکراو سەبارەت بەو ڕووداوە پێشکەش بکات.

و ئەوەی لێرەدا زیاتر نامۆبێت ئەوە بوو لە ساڵی 1896 لە شاری (ئاسن) لە ئەڵمانیا لە ڕووداوێکی ماسی باراندا

جۆرە ماسیەك داباری کە پێی دەوترا (کارب) کە بەسەهۆڵ داپۆشرابوو. لێرەدا پێویستە ئەوەش بڵێین کە ئەو ماسیانە بەهۆی تەوژمی هەوای سەرکەوتووەوە لە ئاسماندا ماونەتەوەو هەتا بوونەتە ناوکێك بۆ پارچەیەك لەسەهۆڵ بە قەبارەی هێلکەیەك.

کاتێك کە جۆرێك لە گیاندار یاخود مێرو دەبارێت، خەڵکی بڕوایان وایە کە لەو جارەدا تەنها یەکجۆر لەو گیاندارە ببارێت، بەڵام ئەو بەڵگەنامانەی کە لە بەردەستدان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە لە داباریني ماسیدا زیاتر لە جۆرێك دەبارێت. لە یەکێك لە جارەکاندا شەش جۆر ماسی باریوە، ئەمەش پاڵپشتێکە بۆ ئەوانەی کە دەڵێن ئەم دیاردەیە لە ئەنجامی گێژەڵوکەی هەواییەوە دروست دەبێت کە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە دەریاو دەریاچەکاندا زۆر شت هەڵدەگرێت.

بەڵام کێشەکە لەوەدایە کە تەنها یەکجۆر ماسی ببارێت، لە ڕووداوەکەی (مۆنتین ئاش)دا دەرکەوت کە زۆربەی ئەو ماسیانەی باریبوون لە جۆری دڕکدارەکان (دڕکەماسی) بوون لەگەڵ چەند جۆرێکی دی، ماسیە دڕکدارەکانیش لە جۆگەلە ئاویە شیرینەکاندا دەژێن نەك لە دەریاو دەریاچەکاندا، لێرەدا پرسیارێك دێتە گۆرێ ئەویش ئەوەیە کە چۆن گێژەڵوکە هەواییەکان بڕێکی زۆری ماسی لە جۆری دڕکدار لەیەك سەرچاوەوە هەڵدەگرن و لەیەك شوێنیشدا دەینیشێنن.

باشە چۆن ووردە بەرد یان هەر شتێکی دیکەی لەگەڵدا نیە؟

بڕوا وایە ئەو شتانەی کە گێژەڵوکە هەواییەکان هەڵیدەگرن لەکات و شوێنی جیاوازدا دەیبارێنن، بەپێی بارستایی و قەبارە و شێوەیان، بەڵام دەرکەوتووە کە زۆربەی ئەو ماسیانەی کە لەیەکجاردا دادەبارن قەبارەیان لەیەکتر جیاوازە، واتە لە ڕووی گەورەیی و بچوکیەوە لەیەك ناچن کە ئەمەش پێچەوانەی ئەوڕایەی سەرەوەیە.

زۆربەی ڕووداوی داباریني ماسی لە کاتی بارانی بەلێزمەدا دەبێت کە ئەمەش تاڕادەیەك پاڵپشتی ئەو بیرۆکەیە دەکات کە پێی وایە داباریني ماسی لە گێژەلوکە هەواییەکانەوە سەرچاوەی گرتووە.

بەڵام ئەگەر لێکۆڵینەوەیەکی وورد بۆ ئەو ڕووداوانەی کە باسمان کردن بکەین، دەردەکەوێت کە هەندێکیان لە کاتێکدا بووە کە ئاسمان ساماڵ بووە لەگەڵ ئەوەشدا تاکو ئێستا بیرۆکەی گێژەڵوکە هەواییەکان تاکە شیکردنەوەیەکی زانستیە بۆ داباریني ماسی و بۆق. بەڵام ئەمەش هەموو دیاردەکان شی ناکاتەوە، بۆیە ڕووداوی داباریني ماسی و بۆق وەکو یەکێك لە نهێنیە هەرە ئاڵۆزەکانی سروشت دەمێنێتەوە کە ئەستەمە شیکردنەوەی تەواوی بۆ بکرێت.

لە (العلوم)وە ورگێڕاوە

هەرزەکاران و بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان

تۆژینەوەیەك کە لەم دوایەدا لە گۆڤاری (مندالآن) بڵاوکرایەوە، دەریخست: هەرزەکاران (لە هەردوو توخم) لە ئەنجامی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکانەوە ڕووبەڕووی مەترسی دەبنەوە.

پسپۆڕەکان تەواو لەو ڕاستییە ئاگادارن کە وەرگرتنی مادەی سڕکەر و ئەلکهول لەلایەن هەرزەکارانەوە دەبێتە هۆی گرفتە دەروونییەکان، ئەم تۆژینەوە نوێیەش ڕوونی کردۆتەوە کە تەنانەت وەرگرتنی بڕێکی زۆر کەمیش لەم مادانە هەر دەبێتە هۆی حاڵەتی نیگەرانی.

تۆژەرەوان ڕایانگەیاند: لە قۆناغەکانی سەرەتای وەرگرتنی ئەم مادانە، پێویستی زۆر بەسەر پزیشکدا خۆی دەسەپێنێت کە حاڵەتی بەکارهێنانی ئەو مادانەی هەرزەکاران وەریدەگرن دەستنیشان بکات. تۆژینەوەکە لەسەر نزیکەی (500) هەرزەکار لە تەمەنی (14–18)ساڵیدا بە ئەنجام گەیەنرا، بۆ دیاریکردنی بڕی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان و ئەو گرفتە دەروونییانەی بە دەستیەوە دەناڵێنن، هەرزەکاران لەم تۆژینەوەیەدا بەسەر سێ کۆمەڵدا دابەش کران: لە کۆمەڵەی یەکەمدا (66٪) هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان بەدی نەکرد، لە کۆمەڵی دووەمدا (18٪) ئەوانەی مادە سڕکەرەکانیان وەردەگرت و بەدەست گرفتە دەروونییەکانەوە دەیانناڵاند، کۆمەڵی سێیەمیش (16٪) ئەوانە بوون کە مادە سڕکەرەکانیان وەردەگرت و گرفتی دەروونییان لە ئاستێکی بەرزدا بوو.

تۆژینەوەکە دەریخست: (80٪)ی هەرزەکارانی نێو تۆژینەوەکە بەدەست (نیگەرانی و دڵەڕاوکێ)یەوە دەیانناڵاند کە گرفتێکی دەروونی بەربڵاوە لای هەردوو ڕەگەزەکە. ئەگەرچی کچان (کە مادە سڕکەرەکان وەردەگرن) لە کوڕان زیاتر دوچاری گرفتی دەروونی دەبن ونیگەرانی و دڵەڕاوکێی خۆیان زیاتر دەردەبڕن، هەروەها زۆرتر ڕووبەڕووی حاڵەتەکانی ناڕێکی خواردن و وڕێنەو خەیاڵپڵاوی دەبنەوە، بەڵام کوڕانی نێو کۆمەڵەی دووەم و سێیەمی تۆژینەوەکە دوچاری وڕێنە و خەیاڵپڵاوی دەبنەوە. بەهەرحاڵ هەردوو توخمەکە لە حاڵەتی وەرگرتنی مادە سڕکەرەکاندا، زۆر لە ئەگەری نەخۆشی و مەترسییە دەروونییەکان نزیکن.

کردارەکانی جوانکاری بازرگانی سەردەمە

گەشاو عەبدولقادر حەمەشەریف
پسپۆڕی بایۆلۆژی

لەندەن: لەوانەیە لە ئەنجامەکانی کاری جوانکاری دڵ خۆش ببێت ئەگەر چاوەڕوانێکی ڕوون و ڕاستیت لەلا دروست ببێت. یەکەم ئەوەی لەسەرت پێویستەو بڕیاری لەسەر بدەی تا چ ڕادەیەك بڕوات بە گۆڕانکاری شێوەت یان چاکردنی بەشێوەی باشتر دەبێت، ئینجا بۆ ئەم ئامانجە گفتوگۆ لەگەڵ ئەو پزیشکەدا بکە بۆ جێبەجێکردنی پێت بڵێت.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە کاری جوانکاری ئێستا لە توانای‌دا هەیە کە شێوەی دەم و چاو باشتر بکات یان هەربەشێکی دی ئەم کاری جوانکارییە بۆ چینێکی دیاریکراو نییە هەتا بۆ وولاتێکی دیاریکراویش نییە، ئەم لیستەیە کارەکانی جوانکارییە لە وولاتانی جیاجیا بەپێی مەبەستی دیاریکراو..

ئەڵمانیا: ئەڵمانیەکان وای بەباش دەزانن کە جوانکاری بۆ پێڵوەکان بکەن و زۆرینەشیان پێی ڕازین کە ئەمە پیربوونێکی سروشتی‌یە.

ئیتاڵیا: کاری جوانکاری زۆر پێشکەوتوو نییە لە ئیتاڵیا، ئیتاڵیەکان بۆ لابردنی چەوری سەفەردەکەن بۆ فەرەنسا.

ئینگلترا: زوو ئینگلترا لانەی کاری جوانکاری بوو ئێستا ئیشەکان گۆڕاوە لە لەندەن (40) کاری جوانکاری تایبەتی دەبینرێتەوە بەرامبەر بە (200) لە پاریس کە کاری جوانکاری خۆی لە گەورەکردنی سنگ و توندو تۆڵی پێست و لابردنی چەوری دا خۆی دەبینێتەوە.

–فەرەنسا: باشترین کاری گەورەکردنی سنگ و توندوتۆڵی پێست و ڕێك خستنی و چاککردنی لوت و لابردنی چەوری لە فەرەنسایە نزیکەی (60) هەزار کەس ساڵانە کرداری جوانکاری ئەنجام دەدەن.

–کەنەدا: ژنی کەنەدی بەتایبەتی کەنەدی فەرەنسی گرنگی بە ڕووکەشیان دەدەن و ئەو کارەی زۆر بڵاوە گەورەکردنی مەمکەکانیانە و توند و تۆڵکردنی پێستی دەم و چاو و گۆڕانکاری لە باڵایاندا.

–ئوستراليا: ژنی ئوسترالی لەناو ئاووهەواو کەژێکی جوان دا دەژی و خۆشی بە سروشت وەرزشەوانە و بایەخ بە باڵای خۆیان دەدەن هەروەها کارەکانی جوانکاری کە پەیوەستن بە باڵاوە بەڵام کەمتر بایەخ بە جونکردنی دەم و چاوو دەدەن.

ئەمەریکا: باشترین شت لەلایان گەورەکردنی سنگیانە یەکەم شت کە دەچێتە بیریانەوە بە نموونە باڵای (بامیلا ئەندرسۆن)، و لەلایەکی دیکەوە ئەوکەسانەی کە باری مادیان باش نییە بۆ کاری جوانکاری لە دەم و چاودا، دەتوانن دەرزی جوانکاری بەکاربهێنن کە زۆری تێ ناچێت لەگەل نەبوون و

ڕەچاونەکردنی یاسا.

ئەم بەرهەمانە لە وولاتە یەکگرتووەکان زۆرن کە لە کۆلاجین و پێست و چەوری نەخۆش خۆیەوە دروست دەکرا، ئەم مادانە لە ڕێگەی دەرزییەوە دەکرێن بە ناوپێستەکەداو بۆ نەهێشتنی چاڵ و چۆڵی.

بەڵام مادەی تازە لە وولاتانی دیکە هەیە کە تا ئێستا لەلایەن وولاتە یەکگرتووەکانەوە دانیان پیانەنراوە. دکتۆر (براین مالونی)، کە پزیشکێکی نەشتەرگەری لە جوانکاریدا لە نەخۆشخانەی (ئەتلەنتەدا) دەڵێت کە زیاتر لە (120) مادە بۆ ئەم بوارە دەست نیشانکراون، بەڵام لەم مادانە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکییەوە ڕەت کراونەتەوە. لەو مادانەش (ڕیستیلاین)، یەکێکە لەو مادانەی لە جومگەکانی مرۆڤ دەرهێنراون، کە زیاتر لە (200هەزار) کەس لە (60) وولات لە جیهاندا بەکاریان هێناوە. ئەوەی دەربارەی بەرهەمی ئەم مادەیە ووتراوە تاڕادەیەك بەباش دەزانرێت چونکە بۆ ماوەی مانگێك تانزیکەی ساڵێك کاریگەری دەمێنێت، بەپێی قسەی داهێنەرەکەی کە زانایەکی سویدیە.

لەگەڵ ئەوەشدا مادەی ریجنیین لە کەنەداو ئەوروپا زۆرە، لە وولاتە یەکگرتووەکان بە شێوەیەکی یاسایی نافرۆشرێت، بەڵام هەندێك لە پزیشکەکان ئەم مادەیە بەکاردەهێن. وەکو دەرکەوتووە 30٪ پزیشکی جوانکاری لە وولایەتی کالیفۆرنیا ئەم مادەیە بەکاردەهێنن و 13٪ لە نیوۆرك. لە ئێستاش دا زۆر لە پزیشکەکان چاوەڕوانی حکومەت دەکەن بۆ دەرکردنی بڕیاری ڕازی بوون، پێش ئەوەی بەرهەمی تازەی خێرا گاریگەری بخرێتە سەر کە زۆر بەخێرایی ئەنجام بدات بەدەستەوە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت پێستیان باش بێت.

لیژنەیەکی شارەزا لە وەکالەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی FDA لەم دواییەدا لێکۆڵینەوەیەکی نوێیان ئەنجام دا بۆ لابردنی چرچ و لۆچی دەموچاو بەهۆی بەکارهێنانی بازنەی پلاستیکی زۆر وردەوە. ئەمە ڕێگەیەکی کێ بڕکێ کردنە لەگەڵ دەرزی (بۆ تۆکس وکۆلاجین) کە داواکراوی زۆریان هەیە لەناو خەڵکدا.

کۆمپانیایانەی کە دەرمانی تازە دروست دەکەن دەڵێن لە ئاوێتەی کیمیایی کە بە شێوەی تۆپی ورد پێك هاتووە کۆلاجینی مانگای تێدایە و بەشێوەیەکی هەمیشەیی چرچەکان پڕدەکاتەوە. ئەم ڕێگەیە زۆربەکەمی لەلایەن خەڵکەوە بەکاردەهێنرێت.

ئەو مادەیەی کە بۆ چارەسەر بە بەردەوامی بەکاردەهێنرێت بریتیە لە (ئارتکول) ئێستا زۆر لە ئەوروپا و کەنەدا و مەکسیك و ئاسیا بەکاری دەهێنن، بە پێی باسی (ستیڤان لیمبرلی)) کەلێپرسراوە لە کۆمپانیای (ئارتس میدیکال)ی دروستکردنی دەرمان.

لە وولاتە یەکگرتووەکان ئەگەر ئەم درەمانە پەسەندبکرێت ئەوا وولاتە یەکگرتووەکان لە ژێر ناوی (ئارتفیل) دەیفرۆشن. لیژنەی تایبەتی شێوازی تازەی چارەسەرکردنەکە ئەنجام دەدەن دەربارەی بێ زیانیو چالاکی چارەسەرەکە.

هەمیشە وەکالەتی خواردن و دەرمانەکانی FDA وای پەسەند دەکەن و ئامۆژگاری لیژنەی ڕاوێژکار وا دەکەن و ئەو پلاستیکەی هەیە لە ژێر ناوی (ئارتکال لە PMMA) ئەم مادەیە ماوەی (50) ساڵ لە ئامێرە پزیشکیەکاندا لەنێوان چاویلکە پێکەوەلکاوەکان و ئەو مادانەی لە ئێسقان دا چێنراون بەکارهاتوون. کە ئەستوری ئەم تۆپە (PMMA) دەگاتە ئەستوری تاڵە قژی مرۆڤ و لە نێوان چاڵەکاندا دادەنرێت ئەویش کۆلاجینی لە لەشەوە دەمژێت. بەپێی ڕای لیمبرلی ئەم تۆپانە کۆلاجینی ناولەش هاندەدەن بۆ ئەوەی دایان پۆشن سەرەڕای ئەوەش نەخۆشەکان ئەنجامێکی یەکسەری دەبینین هەروەك لە حاڵەتی بەکارهێنانی چارەسەرکردن بە کۆلاجین کرا تاکە جیاوازی لە نێوانیاندا ئەوەیە کە کۆلاجینەکە وون دەبێت بەڵام ئەمە لە ئارتکۆلدا ڕوونادات.

دووبارە لیمبرلی دەڵێت هەمیشە نەخۆشەکان پاش دوو مانگ دەگەڕێنەوە بۆ دوا سەیرکردنیان.

ئەوەی پێویستە بیرمان بکەوێتەوە ئەوەیش چەندها پرسیارە و چەند باسێکە کە پێویست بەبیرکردنەوە دەکات ئەگەر کەسێك بیر لە کاری جوانکاری بکاتەوە ئەویش ئەم پرسیارانەیە:

-بۆچی دەیەوێت کاری جوانکاری بکات؟

ئەم پرسیارە بریتییە لە پرسیارێکی گرنگ ئەگەر بتەوێت کاری جوانکاری بکەیت.

چەند کاتێکت پێویستە چونکە کاری جوانکاری هەیەو مەسرەفێکی زۆری دەوێت. ئەم کارەش ڕووکەش بە تەواوی و هەتا هەتایە دەگۆڕێت بەڕێگەیەك کە پێشتر چاوەڕێت نەکردوە و لە ژیاندا بەو شێوەیە دڵخۆش نەبوویت.

-لە ئەنجامی کاری جوانکاری چی چاوەڕوان دەکەیت؟

لەوانەیە لە ئەنجامەکانی کاری جوانکاری دڵخۆشبیت ئەگەر پێشتر پێشبینی ڕوون و ئاشکرات لەلا دروست بووبێت.

-پرسیارێکی دیکە لەکاتی کاری جوانکاری‌دا چ مەترسییەك دێتە ئاراوە؟

لەگەڵ ئەوەشدا چەندەها جۆری کاری جوانکاری هەندێك مەترسی تێدایە و ئەم کارانە بێ مەترسی نابن کە لە نێوان پەیدابوونی هەندێك چاڵی بچوك تا بەرکەوتنی نەخۆشی و تا مردنیش. بەڵام ماکی ترسناکی زۆر بە کەمی هەیەو هەرچەندە لەوانەشە ڕوبدات.

لە ڕاستیدا ئەوکەسەی کە کاری جوانکاری ئەنجام دەدات ژیانی خۆی دەخاتە مەترسیەوە، بۆیە پێویستە لە

هەسارەی موشتەری

شاهۆ مەحمود ڕەسوڵ

موشتەری بەلاتینی پێی دەوترێت (ژووپیێتر) کە ناوی خواوەندی گەورەی ڕۆمی کۆن بوە. و ژووپیێتریان بەخوای گەورەی ئاسمان و ڕوناکی هێنەر زانیوە، کە لەکاتی تووڕەیی دا هەورە بروسکەی ئاوێتەی زەوی کردوە.

موشتەری بەپێی دووری لە خۆرەوە پێنجەم هەسارەیە. ئەم دووریەش 780 ملیۆن کیلۆمەترە. موشتەری گەورەترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆرە تیرە کەمەرەییەکەی 142500کم و تیرە ستونییەکەی 134200 کم واتە یازدە ئەوەندەی تیرەی گۆی زەوی، بارستاییەکەی 1.899×10^{27}کغم، و 318ئەوەندەی بارستایی گۆی زەوی و دوو ئەوەندەو نیوی بارستایی هەموو هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر و 0.001 ئەوەندەی بارستایی خۆر. هەروەها قەبارەکەشی 1300ئەوەندەی قەبارەی گۆی زەوی دەبێت، لاری خولگەکەی لەسەر ئاستی کەلو (البروج) 1.3° لاری کەمەرەی هەسارەی موشتەری لەسەر خولگەکەی 3°، چڕیەکەی 1.34غم/سم^3 خێرایی دەرچون لە هێزی کێشکردنەکەی 57.5/کم چرکەو هێزی کێکشردنی سەر ڕووەکەی زۆر بەرزە کە دەکاتە 2.6 ئەوەندەی هێزی کێشکردنی سەر ڕوی زەوی واتە، (ئەگەر کەسێك لەسەر ڕوی زەوی کێشەکەی 70کغم بێت ئەوا لەسەر ڕووی موشتەری کێشەکەی دەبێتە 182کغم)، و دوای هەسارەی زوهرە دێت لە درەوشانەوەدا. بڕی پێچەوانەکردنەوەی تیشکی خۆر لەسەری 0.52 و ڕوناکی دانەوەکەشی (–2.3). هەسارەی موشتەری ڕۆژی لە هەموو هەسارەکانی دیکە کورترە چونکە بە 10 سەعات جارێك بە دەوری خۆیدا دەسوڕێتەوە و لە ماوەی 12 ساڵیشدا جارێك بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە.

کۆی پلەی گەرمی لەکەش و هەوای موشتەریدا 140°س.

پەڵەی سوری هەسارەی موشتەری گێژەڵوکەیەکی بەهێزە لە ئەتمۆسفێری هەسارەکەداو یەکەم دانەی لە ساڵی (1664) لەلایەن ڕوبرت هوك (Robert Hooke)ەوە دۆزرایەوە.

پێکهاتەی موشتەری

ئەم هەسارەیە لە 90٪ هایدرۆجینەو لە 10٪ مادەی هیلیۆمە و لە 1٪ گازەکانی دیکەیە. مادەی هیلیۆم زاڵ بووە بەسەر بەرگە زەپۆشی دەرەکیشدا دواتریش (کریستاڵی) هایدرۆکتاستەرو بەفرو تنۆکەو ئاو و ئامۆنیایی تیادا دۆزیەوە.

پێکهاتەی ناوەوەیشی بریتیە لە چوارچین ئەوانیش ئەمانەن:

1–کرۆك: تیرەی ئەم کرۆکە نزیکەی 24000کم پلەی گەرمییەکەشی 30000کلڤن.

2–هایدرۆجینی کانزایی: ئەستوری ئەم چینە یەکسانە بە 33000کم، دووری لە چەقی کرۆکەکەوە 45000کم.

3–هایدرۆجینی شل: دووری ئەم چینە لە چەقی هەسارەکەوە 45000کم، ئەستورییەکەی یەکسانە بە 24000کم.

4–چینی کۆتایی: ئەستوری ئەم چینە نزیکەی 1000کم.

ئەڵقەکانی موشتەری

ئەڵقەکانی موشتەری لە چواری ئازار 1979 بەهۆی کامێرای ڤۆیجەر یەکەوە دۆزرانەوە واتە دوای دووساڵ لە دۆزینەوەی ئەڵقەکانی ئۆرانوس. ئەستورایی ئەم ئەڵقانە 30 کم و چڕیەکەیشیان بە بلیۆن چڕی ئەڵقەکانی هەسارەی زوحەلە.

پاشکۆکانی موشتەری

موشتەری 16 پاشکۆی هەیە کە لێرەدا دەیانکەین بەچوار بەشەوە ئەوانیش بریتین لە:

1–پاشکۆ ناوەکیەکان: ئەدراستیا (Adrastea) مێتس (Metis) ئەمالیشیا (Amalthea) سیب (Thebe) ئەم

پاشکۆیانە خولگەکانیان نزیکە لە هەسارەی موشتەری سێ دانەیان بەهۆی مانگی دەستکرد ڤۆیجەر یەك و دووەمەوە لە ساڵی (1979) دۆزرانەوە.

2-پاشکۆگەورەکان: ئایۆ (15) ئۆروپا (Europa) گانیمێد (Ganymede) گالیستۆ (Gallisto) ئەو چوارمانگەن کە گالیلۆ لە ساڵی (1610) دۆزینیەوە.

3-پاشکۆ دەرەکیەکان: لیدا (Leda) هیمالایا (Himalia) لیزیشیا (Lysithea) ئەلارا (Elara) خولانەوەی ئەم پاشکۆیانە بەڕێڕەوی خولانەوەی هەسارەکەیە بە دەوری خۆیدا.

4-پاشکۆ زۆر دورەکان: ئەنانکی (Ananke) کارمی (Carme) باسیڤیا (Pasiphae) سینوبی (Sinope) ئەم پاشکۆیانە دوورییان لە هەسارەکەوە لە نێوان 20 بۆ 24 ملیۆن کم.

پاشکۆ گەورەکان

گانیمێد (Ganymede)

گەورەترین مانگی کۆمەڵەی خۆرە تەنانەت لە عەتاردیش گەورەترە. تیرەکەی 5270کم، چڕیەکەی 1.9 غم/سم3 و بارستاییەکەی 2.18 ئەوەندەی بارستایی مانگە (پاشکۆکەی زەوی) ماوەی خولانەوەی بە دەوری موشتەریدا 7.122 ڕۆژ و دووری لە هەسارەکەوە 1070000کم\ بڕی پێچەوانەکردنەوەی تیشکی خۆر لەسەری 0.4 ڕوناکی دانەوەکەشی (4.5). گانیمێد زۆر بێدەنگە، پلەی گەرمی 150ه سەدی‌یە. پێکهاتەکەشی بریتیە لە توێژاڵێك کە ئەستورایی‌یەکەی 100 کم لە ژێر ئەم توێژاڵەشدا چینێك بەفری تواوە هەیە دواتریش چینێك سەهۆڵ و بەردی تێدایە کرۆکەکەشی پارچەیەکە لە مادەی سلیکات و تیرەکەی لە نێوان 1800 و 2200کم. گانیمێرد دوو ئەوەندەی مانگی گالیستۆسێ بێجگە لە دەمە بورکانیەکان چونکە گەورەترین ناوچەی تەقینەوەکانە.

گالیستۆ (Gallisto)

دووری گالیستۆ لە هەسارەکەوە 1880000کم تیرەکەی 2410کم چڕیەکەشی 1.83غم/سم3، بارستاییەکەی 1.13 ئەوەندەی بارستایی مانگە (پاشکۆکەی زەوی) بڕی پێچەوانەکردنەی تیشکی خۆر لە سەری لە 17٪ و ڕوناکی دانەوەکەشی (5.5).

پلەی گەرمی سەر ڕوەکەی 167 کلڤن و ماوەی خولانەوەی بە دەوری هەسارەکەدا 16.69 ڕۆژە، پێکهاتەی سەر ڕوەکەشی بریتیە لە (جلیدز شوائب) پێکهاتەی ناوەوەیشی بریتیە لە کرۆڵێکی بچوك کە دەورە دراوە بە چینێك لە (مانتیل) ئەستوری ئەم کرۆکە 1000کم.

ئایۆ (15)

ئایۆ نزیکترین مانگی موشتەریەو بەردەوام بەهۆی هێزێکەوە مانگەکەی تەنیشی ڕادەکێشێت دواتریش دەبێتە هۆی تەقینەوەی بورکان کە بۆ یەکەم جار مانگی دەستکرد ڤۆیجەر یەك وێنەی گرت.

تیرەی ئەم مانگە 3625کم، دووری لە هەسارەکەوە 422000کم چڕیەکەی 3.5غم/سم3، بڕی پێچەوانەکردنەوەی تیشکی خۆر لەسەری 0.6 ڕوناکی دانەوەکەشی (4.8)، بارستاییەکەی 81٪ بارستایی مانگە (پاشکۆکەکەی زەوی)، ماوەی خولانەوەی بە دەوری موشتەری‌دا 1.769 ڕۆژە پلەی گەرمی سەر ڕوەکەشی 140 کلڤن پێکهاتەی سەر ڕوەکەشی بریتیە لە (کبریت، دووەم ئوکسیدی کبریت) ئەم مانگە ڕەنگی سورە و یەکەم تەنی گڕکانی کۆمەڵەی خۆرە. بورکانی زۆری لێیە لەوانە بورکانی لوکی (Loki) کە ڤۆیجەر یەك دۆزیەوە.

ئۆرۆپا (Europa)

بچوکترین مانگە لەو چوار مانگەی کە گالیلۆ دۆزینیەوەو زنجیرە چیای گەورەی لێیە کە درێژییان 1500کم. دووری ئۆروپا لە موشتەریەوە 671000 کم، تیرەکەی 2900 کم چڕیەکەی 3.04غم/سم3، بارستاییەکەی 0.65 ئەوەندەی بارستایی مانگە (پاشکۆکەی زەوی) بڕی پێچەوانەکردنەوەی تیشکی خۆر لەسەری زۆر بەرزە کە لە 64٪ ڕوناکی دانەوەکەشی 5.2، ماوەی خولانەوەی بە دەوری موشتەریدا 3.551 ڕۆژە.

پلەی گەرمی سەر ڕوەکەشی 140 گلڤن پێکهاتەی سەر ڕوەکەشی بریتیە لە (جلید).

ناوی مانگەکە	دووری مانگەکە لە هەسارەکەوە بە (کم)	ماوەی خولانەوەی بەدەوری هەسارەکەدا بە (ڕۆژ)	لاری خولگەکەی بە (پلە)	نیوەتیرەکەی بە (کم)
1-ئایۆ	422000	1.769	سفر	1812
2-ئۆروپا	671000	3.551	0.5	1450
3-گانیمێر	107000	7.122	0.2	2635
4-کالیستۆ	1880000	16.69	0.2	1205
5-میتس	182000	0.295	سفر	20
6-ادراستیا	182000	0.295	سفر	20
7-ئامالیشیا	181000	0.498	0.4	100
8-سیب	221000	0.670	سفر	40
9-لیدا	11110000	240	26.7	5
10-هیمالایا	11470000	251	28.4	90
11-لیزیسیا	11710000	260	28.8	10
12-ئەلارا	117400	260	27.8	40

	00			
13-ئەنانکی	207000 00	617	147	10
14-کارمی	223500 00	692	163	15
15-باسیڤیا	233000 00	735	148	20
16-سینوبی	237000 00	758	153	15

سەرچاوەکان:

1–استكشاف الكواكب العملاقة. د حميد مجول النعيمي، حسن عبدالامير فليح. 1991.

2–فيزياء الجو والفضاء. د.حميد مجول النعيمي. د. فياض النجم، 1981.

3-تەلەفزیۆنی گەلی کوردستان (دەروازەی زانست).

4-گۆڤاری (خاك) ژمارە (23).

بەرهەمە خۆراکیە تایبەتەکان بۆ ئەوانەی شیریان پێناکەوێت

Products for Persons Intolerant to milk

خالید خاڵ
مامۆستای تەکنۆلۆژیای شیرەمەنی / زانکۆی سلێمانی

ڕوونکردنەوەیەکی پێویست

هەرچەندە شیر تەنها خۆراکە بۆ مندالّی شیرەخۆرە و بێچوی ئاژەڵەکان لە ماوەی شیرداندا، و کۆرپەکان بەتایبەتی لە تەمەنی یەك ساڵیدا خۆراکیان تەنها بریتییە لە شیری دایکیان و یاشیری ووشکی گیراوە. بەڵام لە هەندێك حاڵەتی کەمدا دەبینین جۆرێك مرۆۋ هەن کە بەرگەی شیر ناگرن، ئەم کێشەیە زیاتر تووشی بەشێك لە منداڵە شیرە خۆرەکان دەبێتەوە، هەندێك جاریش بە ڕێژیەکی زۆر کەم تووشی کەسانی دیش دەبێت کە تەمەنیان لە قۆناغی منداڵی تێپەڕبوە. ئەمانە هەموو تووشی هەستداریەتی دەبن کاتێك کە شیر دەخۆنەوە. هۆی ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەشیان هەندێك لە پێکهاتووەکانی شیر ڕەتدەکەنەوە وەك لاکتۆز (شەکری شیر) و جۆرێك لە پرۆتینەکانی شیر. شایانی باسە ژمارەیەك لە کۆرپە نویٚ بووەکان هەستداریەتێکی زۆریان هەیە بە شێوەیەکی دیار بۆ هەموو شیرێکی ئاژەڵ، بەتایبەتی بۆ شیری قوتوکە شیری مانگای ووشککراوە. ئەم کێشەیە زیاتر بەتیژی لە خواردنەوەی شیری مانگایان بزنەوەیە، چونکە شیرەکەیان لە پێکهاتن و ڕێژەی پێکهاتووەکانیان لە یەکەوە نزیکن. ئەو کۆرپانەی کە ئەم جۆرە هەستداریەتییەیان هەیە ئەگەری توشبوونیان بەم جۆرە نەخۆشییە زیاترە لەوانەی کە شیری دایکیان دەخۆن. ئەوەی سەرنج ڕادەکێشێت ئەو کۆرپانەی شیری دایکیان دەخۆنەوە مەگەر بە دەگمەن تووشی ئەم کێشەیە ببن.

به کۆششی زانایان توانرا لە ماوەی زیاد لە نیو سەدەدا تیشك بخرێتە سەر میکانیزمی نەخۆشییەکانی هەستدارییەتی کە پەیوەندی بە زۆر زانستەوە هەیە. بەرگری

زانی ڕۆڵێکی دیاری هەبوو لە گۆڕینی زۆر لە بیرۆکەکانی نەخۆشییەکانی هەستداریەتی، و توانرا پشت بە زانستی ناوبراو شێوەی تازە بدۆزرێتەوە بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی هەستداریەتی، بەڕادەیەك کە دەتوانرێت پێش کات چاوەڕوانیئەم نەخۆشییە بکرێت کە توشی منداڵ یا کۆرپە تازە لە دایکبووەکان دەبێت. هەروەها توانرا هەندێك لەبەرهەمەکان لە شیر ئامادەبکرێت دوای هەندێك گۆڕانکاری تێیاندا بۆ ئەوانەی شیری سروشتیان پێ ناکەوێت لەبەر زۆر هۆی جیاواز وەك سکچوون و تێکچوونی کۆئەندامی هەرسکردن، و یا بەهۆی بەرگە نەگرتنی لاکتۆز و جۆری ئەو پرۆتینانەی لە شیردایە. ئەم گۆڕانکارییانە لەو بەرهەمانەی کە لە شیر دروست دەکرێن دەبنە هۆی نەمانی ئەو کێشانەی کە لە هەستدارییەتەوە پەیدا دەبن و دووچاری هەندێك کەس دەبنەوە بێچوونە ناو قوڵایی بنچینە بەرگرییەکانی نەخۆشییەکانی هەستداریەتی و ئەو فاکتەرانەی کە کۆنترۆڵی دەکەن، لەگەڵ میکانیزمی کارلێکە کیمیاوییەکانی ناو لەش و شتی دیش، ئەمانە هەموو لە دیاردە ئاڵۆزەکانن کە تا ئێستا هەندێکیان لێکۆڵینەوەو توێژینەوەیان لەسەرە کە پەیوەندییان بە زانستە پزیشکیەکانەوە هەیە.

بەد خۆراکی (کەم خۆراکدان) یش کێشە دروست دەکات بۆ شیرەخۆرە، چونکە ئەو خۆراکەی ڕۆژانە وەری دەگرێت بەشی ئەوە ناکات کە نەشونمای لەشی و دروستکردنی کۆئەندامەکانی و وەرگرتنی ووزە و پاراستنی لەشی دابین بکات وەك پێویست، جگە لەوەی کە لەشی شیرە خۆرەکە دەکەوێتە مەترسییەوە، چونکە توانای بەرگری دژ بە نەخۆشییەکان لاواز دەکات و لەوانەیە هەستدارییەتی لەش بۆ نەخۆشییەکان زیاد بکات. بەدخۆراکی دایکان کە شیر دەدەن بە کۆرپەکانیان هەمان کێشەیان بۆ دروست دەکەن، جگە لەوەی کە بەرهەمهێنانی شیریشیان کەم دەبێتەوە کە سەرچاوەی خۆراکی کۆرپەکانن. لەوانەشە شیردانیشیان بوەستێت بە یەکجاری، لەگەڵ نەمانی چالاکییە بەرگرییەکان کە لەوانەیە ببنە هۆی مردنی کۆرپەکان.

بەرهەمی تایبەت بۆ ئەوانەی بەرگەی شیر ناگرن Products for Persons Intolerant to milk توانرا هەندێك بەرهەم لە شیر ئامادەبکرێت بۆ ئەوانەی بەرگەی شیرناگرن

1-بەرگە نەگرتنی لاکتۆز Lactose Intolerance

شەکری شیر (لاکتۆز) لە شەکری هەموو گیانلەبەرە شیردارەکان دەچێت، بۆیە زۆر سروشتیە کە منداڵە شیرە خۆرەکان بتوانن هەرس و زیندەپاڵی ئەم شەکرە بکەن. بەڵام هەندێك کەس هەن کە ڕەسیون (پێگەیشتون) توانای بەرگەگرتنی لاکتۆزیان نییە، چونکە ئەگەر شیربخۆنەوە تووشی سکچوون و باوبژەو ئازاری تیژ دەبن. هەندێك لە سەرچاوە زانستیەکان لەو باوەڕەدان کە ئەم دیاردەیە لای ئەوانەی ئەم کێشەیەیان هەیە بۆ ماوەییە. لەوانەیە ئەم باوەڕە ڕاست بێت بە تایبەتی لای ڕەشپێستەکان و ڕەگەزە خۆرهەڵاتییەکان، هەرچەندە ئەم ڕەگەزانە دوای قۆناغی شیرەخۆرەیی شیر زۆرکەم دەخۆنەوە. پێوانی بەرگە گرتنی لاکتۆز ئاماژە بەوە دەدات کە نیشانەی بەرگە نەگرتنی لاکتۆز دوای خواردنی (100) گرام ڕۆژانە لە لاکتۆز دەردەکەوێت، کە ئەوبڕی لاکتۆزە لە 2.36 لیتر شیردایە، ئەم نیشانانە زۆر بە ڕوونی دەردەکەون لەو کەسانەی کە لەشیان ناتوانن ئەنزیمی لاکتێز Lactase– بڕژێنن، کە بەرپرسیارە لە شیکردنەوەی ئاویی لاکتۆز. توانرا توانای بەرگە گرتنی لاکتۆز دروست بکرێت بەشێوەیەکی دیار لە مشکە تاقیکەرەوەکان دا بە پێدانی لاکتۆز پێیان بەرەبەرە. ئەو منداڵانەی کە لە برسان دەمرن، هەندێك جار دەردەکەوت تێیاندا کەناتوانن بەرگەی لاکتۆز بگرن. لەوە دەچێت هۆکەی بگەڕێتەوە بۆ کرژبوونی کۆئەندامەکانی ناوەوەی لەشیان، و کۆئەندامی هەرسکردن تێیاندا کە ناتوانێت وەك پێویست لەسەر لاکتۆز کاربکات. لەوانەشە بتوانرێت بەرگەی بڕێکی زۆر لە شیر بگرێت بە مەرجێك ئەو بڕە لاکتۆزەی وەریدەگرێت لەسەرەتاوە لە چەند گرامێك تێپەڕ نەکات. دوای ئەوە دەشێت کە چاوەڕوانکردنی بەرگەگرتنی بڕی لاکتۆزی ناو شیر و بەرهەمەکانی لە لەشدا دروست ببێت دوای چەند هەفتەیەك بەسەر زیادکردنی ئەو ژەمانەی کە وەردەگیرێت، تا دەگەینە دووبارە دروستکردنی ئاستی پێویست لە ئەنزیمی لاکتێز. بەڵام ئەگەر هۆی بەرگە نەگرتنی لاکتۆز بگەڕێتەوە بۆ هەستداریەتی، لەم حاڵەتەدا ناتوانرێت توانای بەرگە گرتنی لاکتۆز دروست بکرێتەوە.

بەرهەمە خۆراکیەکان بۆ ئەوانەی بەرگەی لاکتۆز ناگرن
Products for Persons Lactose Intolerance

ئەو بەرهەمانەی کە لاکتۆزیان تێدا نییە بریتین لە کەرەو پەنیر و ماستی ترش و هەندێك خۆراك کە کازینی تێدا نییە. بڕی لاکتۆزی ئەم بەرهەمانە لێکراوەن یا گۆڕاون بۆ کاربۆهێدرێتی دی کە پێویستە بۆ پرۆسەکانی پیشەسازی تایبەتی. ئەو ترشاندنانەی کە لە دروستکردنی هەندێك لە شیرەمەنییە ترشککراوەکاندا ئەنجام دەدرێن وەك ماست و دۆو شتی دیش بەهۆی بەکتریای ترشی لاکتیك، وا لەم بەرهەمانە دەکات کە بەکەڵك بن بە تایبەتی بۆ ئەوانەی کە بەرگەی لاکتۆز ناگرن لەبەرئەوەی ئەم بەرهەمانە لاکتۆزیان تێدا نەماوە یا زۆر کەمیان تێدایە، چونکە لاکتۆزەکە بەشیکردنەوەی ئاویی و یارمەتیدانی ئەنزیمی لاکتێز زۆری دەبێت بە ترشی لاکتیك جگە لەم بەرهەمانە بەرهەمی دیش هەن کە بڕی لاکتۆز تێیاندا زۆر کەمکراوەتەوە وەك شیری بێ چەوریی خەستکراوی بەستێنراوو شیری خەستکراوی لاکتۆز کەمی شیرینکراو. ئەم بەرهەمانەش مەترسییان لە خواردندا نیە بۆ ئەوانەی کە بەرگەی لاکتۆز ناگرن.

2-بەرگەنەگرتنی پرۆتین Protein Intolerance

بەرگە نەگرتنی پرۆتین دوو جۆرن:

1-بەرگە نەگرتنی جۆرێك لە دەڵەمە (Curd)ی شیر کە لەگەدەدا دروست دەبێت لە کازین.

2-هەستداریەتی ڕاستەقینە True allergy

1-نمونەی یەکەم شیری دەڵەمە نەرم
(Soft Curd milk)

لە مێژە زانراوە کە شیری ئاژەڵەکان جیاوازیان هەیە لەو دەڵەمەیەی کە لێی دروست دەکرێت. هیلْ (Hill) لە ساڵی 1933 دا توانی گەشەبدات بە ڕێگەیەك بۆ پێوانی ڕەقی ئەو دەڵەمەیەی دروست دەکرێت لە شیری جۆراوجۆری ئاژەڵەکان. شیر بە هەموو چەورییەکەیەوە Whole milk دەڵەمەیەکی ڕەقت دەداتێ، بەڵام دەتوانرێت ئەو شیرە وای لێ بکرێت کە دەڵەمەکەی بکرێت بە دەڵەمەیەکی نەرم بەهاوجۆرکردن (Homogenization)ی شیرەکە لە ژێر پاڵەپەستۆیەك کە دەگاتە 1500پاوەند/ انج^{2}. بەم جۆرە خڕۆکە ڕۆنەکانی ناو شیرەکە وورد دەکرێن بۆ خڕۆکەی زۆر پچوك. شیری بزن بەوە ناسراوە کە خڕۆکە ڕۆنەکانی بەشێوەیەکی سروشتی پچوکن، بۆیە شیری بزن کە دەمەیەنرێت دەڵەمەیەکی نەرمت دەداتێ. هەندێك جۆر لە شیری مانگا دەڵەمەکانیان نەرمە، ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ قەوارەی خڕۆکە ڕۆنەکان و بڕی ئەو کازینەی لە شیرەکەیدایە. کارپێکردنی شیر بەو ئەنزیمانەی کە پرۆتین شی دەکەنەوە، وا لە شیرەکە دەکا کە دەڵەمەکەی نەرمبێت، بە مەرجێك شیکردنەوەکە نەگاتە قۆناغی مەیینی شیرەکە، یا هەنگاوی شیکردنەوەی ئاویی کازینی شیرەکە نەگاتە قۆناغی پپتیدەکان Peptide چونکە لەم قۆناغەدا تامی تاڵی دەردەکەوێت.

ڕێگەی دروستکردنی شیری دەڵەمە نەرم بریتی‌یە لە گەرمکردنەوەی شیر بۆ 37.8°م دوای پاستۆرکردن و ساردکردنەوەی شیرەکە. ئینجا ئەنزیمی پێویست دەکرێتە شیرەکەوە بۆ ئەوەی دەستبکات بە پرۆسەی هەرسکردن- Digestion کەماوەیەکی کەمی دەوێت. ماوەی هەرسکردن پەیوەندی هەیە بە پلەی گەرمای بەکارهاتوو لەگەڵ چڕی ئەنزیمەکە. ئامۆژگاری دەکرێت کە ئەم جۆرە شیرە لە خۆراکدانی ئەو منداڵانەدا بەکاربهێنرێت کە بەرگەی شیرناگرن.

شایانی باسە دەتوانرێت شیری دەڵەمە نەرم ئەنجام بدرێت بە بەکارهێنانی شیری بێ چەوریی کارپێکراو بە ئاڵوگۆڕی ئەیۆنی Ion-exchange-skim milk- ئەم جۆرە شیرەش دەڵەمەکەی نەرمەو لەبارە بۆ خۆراکدانی منداڵان لەبەر ئاسانی هەرسکردنی.

2-هەستداریەتی بەهۆی شیرەوە Milk Allergy

تووشبوونی هەستداریەتی بەهۆی خواردنەوەی شیری مانگاوە بە پلەی یەکەم کێشەی شیرەخۆرەکان و ئەو منداڵانەن کە تەمەنیان لە دوو ساڵ کەمترە پەیدا دەبێت. ئەم کێشەیە دوای ئەوەی دایکانی ئەمڕۆ- زۆر کەمیان نەبێ وازیان لە شیری خۆیان هێناوە و ڕوویان کردۆتەوە شیری قوتو لە شیرپێدانی منداڵدا پەرەی سەندوە. بەڵگەشمان بۆ بوونی هەستداریەتی بۆ شیری مانگا لە بە کردەوەکارکردن لە بواری پزیشکی منداڵاندا بە گشتی تێبینی کرا. هەستداریەتی تایبەت بە ساوانوێبووەکان ڕێژەی بەرزە لە دایکبوونەوە تا شیرە خۆرەکە تەمەنی دەگاتە سێ مانگ، هۆکەی ئەو ڕاستییەیە کەوا لینجە پەردەکانی ریخۆڵەیان پرۆتینی هەرسنەکراوی پیادەچێتە ژورەوە. خۆراکدانی منداڵ بە هەر خۆراکێك شیری دایکی لێ دەرچێت لە ماوەی ئاماژە پێکراودا لەوانەیە ببێت بە هۆی دروستبوونی دژەتەن-Antibody وەك ڕەتکردنەوە بۆ چوونە ژوورەوەی پرۆتینی نامۆ بۆناو لەش، کە دەبێت بەهۆی دەرکەوتنی هەستداریەتی. لەبەرئەوەی زانیاری تەواومان نییە لە میکانیزمی هەندێك لە پرۆسە زیندەزانیەکان لەم بوارەدا، دەبینین هەندێك منداڵی شیرەخۆرە توانای بەرهەڵستکردنی هەستداریەتیان هەیە بەڕادەی جیاواز.

ئەو بەرهەمانەی نابن بەهۆی هەستداریەتی Nonallergic products

بەرهەمهێنانی ئەو خۆراکانەی نابنە هۆی هەستداریەتی کارێکی ئاسان نییە. زانیاری تەواویشمان نییە دەربارەی وەسفەی بەرهەمە خۆراکیەکان کە دەستبدا بۆ زۆر لەو حاڵەتانەی کە تووشبوونی هەستداریەتی بەدواوەیە. شیر بەلای کەمەوە (16) دژەپێکهێن Antigen-ی تێدایە، لەوانەیە گلۆبولینەکان و ئەولبومینەکان و پرۆتینەکانی

سزاوی شیر. بەشێوەیەکی گشتی لە ئەنجامی پرۆسەی پیشەسازی ووشککردنەوەی شیردا، پرۆتینەکانی شیری مانگا گۆڕانکارییان بەسەردا دێت.

کە پێی دەڵێن (دەنتەرە) Denaturation ئەو گۆڕانکارییانە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەستداریەتی بەشێوەیەکی دیار کە لە شیرخواردنەوەوە توشی منداڵان دەبێت.

کەڵکی شیری گەرمکراو وەك خۆراکێك کە هەستداریەتی زۆر کەمدەکاتەوە، دەگەڕێتەوە زیاتر بۆ خەسڵەتەکانی ئەو دەڵەمەنەرمەی دروستی دەکات وەك لە کەمکردنەوەی ئەو مادانەی کە بەرپرسی هەستداریەتییە. بۆیە شیری ووشك بەشێوەیەکی فراوان بەکار دەهێنرێت بۆ خۆراکدانی منداڵان.

هەرچەندە پرۆسەی دەنتەرەکردنی شیر بەهۆی بەکارهێنانی پلەی گەرمای بەرزەوە گۆڕانکاری لە هەموو پرۆتینەکانی شیردا ئەنجام نادات لە پیشەسازی ووشککردنەوەی شیردا، بۆیە هێندێك منداڵی شیرە خۆرەکە هەستداریەتیەکی زۆریان بۆ هەر دەڵەمەیەکی دروستبوو لە گەدەیاندا، یا هەستداریەتیەکی گەشە پێدراو (متطور) یان هەیە بۆ هێندێك لە جۆری پرۆتینەکانی شیر کەوایان لێ دەکات نەتوانن بەگەری شیر بگرن. لەبەر ئەم هۆیانە و بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ئەو منداڵانەی کە هەستداریەتیەکی زۆریان هەیە، توانرا خۆراکی ئامادەکراوی تایبەت دروست بکرێن کە جێی شیر بگرێتەوە بە مەرجێك ئەو خۆراکانە نەبن بەهۆی تێکچوونی کۆئەندامی هەرس. بەلای کەمەوە (30) جۆر خۆراکی ئامادەکراوی تایبەت هەن بۆ شیرە خۆرەکان لە هەرێمە یەککگرتووەکانی ئەمریکادا دەفرۆشرێن لە بازاڕ بۆ ئەوانەی پێویستیان پێیەتی.

هێندێك لەم خۆراکانە شیری تێدا نییە، بەڵام لە جیاتی شیر فولی سۆیاو گۆشت بەوەسفەی تایبەتی بەکاردێنرێن. هێندێك خۆراکی دیکە ئەو ئەنزیمانەی تێدەکرێت کە کازین شی دەکەنەوە.

زۆربەی ئەم خۆراکانە بەشێوەی ووشککراوە هەن. هێندێکی دییان پاکژکراون و کراونەتە ناو قوتووەوە.

سەرچاوەکان:

1-الدکتور عامر حمید الدهان وخالد محمد الخال 1987
منتجات الألبان العرضیة، مطبعة التعلیم العالی- اربیل
2-د. ثابت عبدالرحمن و د. محمود عبدالمرو د. رعد الحمدانی 1982
الحلیب السائل، مطابع الرسالة- الکویت 1990
3-الدکتور عبدالخالق خورشید، حلیب الانسان وخلائط الرضع- کتاب مترجم، مطبعة التعلیم العالي- جامعة صلاح الدین.
4-Carl W .Hall and T.I HEDRICK (1966)

به ووردی بیربکەرەوە
پێش ئەوەی نامە بە E-mail بنێریت

کالیفۆرنیا سزای ئەو کەسانە دەدات کە E-mail ی ناشیاو دەنێرن و سزاکەش $500 بۆ هەر نامەیەك.

ساکرامەنتۆ (کالیفۆرنیا): کاربەدەستانی کالیفۆرنیا لە یاسایەکی نوێ دەڕوانن کە هەڕەشە لەوکەسانە دەکاتە کە نامەکانیان بە E-mail لەسەر تۆڕی ئنتەرنێت دەنێرن کە یان واز لە نامە ناردن بهێنن و یان دەبێت سزا بدەن کە بڕەکەی 500 دۆلارە بۆ ئەو کەسەی کە نامەکەی بۆ دەنێرن.

ڕۆژنامەی لۆس ئەنجلۆس تایمز ڕایگەیاند کە پڕۆژەی ئەم یاسایە ڕێگە دەدات بەو کەسانەی کە ئەم جۆرە نامانەیان پێ دەگات بۆ داواکردنی ئەم بڕە پارەیە بۆ هەر جارێك کە ئەم یاسایە پێشێل بکرێت.

لەگەڵ ئەم ڕێگە بەهێزە زانایانی تەکنۆلۆژیا دڵنیانین لەوەی کە ئەم یاسایە هیچ لەبارەکە بگۆڕێت چونکە زۆربەی E-mailەکان کە ساڵی ژمارەیان دەگاتە 260 ملیۆن لە دەرەوەی وولاتەوە دێن و زۆربەی جار ناونیشانی هەڵەیان هەڵگرتووە.

زانایان داوا دەکەن کە تەکنۆلۆژیا پەرەی پێ بدرێت بۆ هەڵبژاردن و یەکسختنەوەی ئەم جۆرە نامانە کە ژمارەیەکی زۆریان لێ بلاودەبێتەوە و دووپاتیان کردەوە کە ئەمە تەنها هێڵی بەرهەڵستی‌یە بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوەی لەگەل ئەم E-mailە ناشیاوانە.

جارید بلانك ی تۆژەر لە دەزگای لێکۆڵینەوەی جۆبیتێر ریستیرتش دەڵێت" بلاوبوونەوەی ئەم نامانە یاسا نایوەستێنێت و ناوەندی ئەو نامە ناگرنگانەی کە بەکارهێنەری کۆمپیوتەر وەریان دەگرێت ڕۆژانە بە 6.2 مەزەندە دەکرێت. و بلانك ووتیشی ((ئەگەر لە چین هەر E-mailێکت بۆ بنێرێت دەربارەی (ڤیاگرا) گوێ ڕایەڵی یاساکانی کالیفۆرنیا نابێت)) بەڵام سیناتۆر دبرا بۆین کە پرۆژەی یاساکەی پێشکەش کردووە لەلایەنی خۆیەوە دەڵێت کە ڕێگاکانی پاکتاوکردنی E-mail کارناکات و دووپاتی کردەوە کە کێشەی بلاوبوونەوەی نامەکان پەرە بەخۆیەوە دەبینێت لەخراپەوە بۆ خراپتر نەك باشتر لەگەڵ هەموو ئەو پڕوپاگەندانە دەربارەی ئەو ڕێگایانە بۆ پاکتاوکردنی E-mail.

و هەروەها بۆین دەڵێت (ناردنی ئەم جۆرە نامانە تەنها وەڕسکەر نی‌یە بەڵکو کات و پارەی خەڵك بەفیڕۆ دەدات چونکە وایان لێ دەکات ڕووبەڕووی ملیۆنەها نامە ببنەوە کە هیچ سوودێکیان نی‌یە بۆیان.

مونا بورهان Internet

پەرستاری نوێ و
کورتە باسێك دەربارەی مێژووی سەرهەڵدانی

غازی عاسی محەمەد

پیشەی پەرستاری پیشەیەکی هەستیاری پرۆسێسی پزیشکیی نوێیە، لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنیکی چارەسەرکردن و دەستنیشانکردنی نەخۆشی‌یەکاندا پەرەی سەندووە. لە هەمووشی گرنگتر پەرستاری پێویستییەکی ویژدانی‌یەو تێکەڵ بە سۆزی نیشتمانی بووەو لە نێو جەرگەی شەڕەکانەوە لە دایك بووە، دواتر تێکەڵ بە ژیانی ئاشتی و مەدەنیی نەخۆشخانەکان کراوە. هەرچۆن لەگەڵیدا چاودێری تەندروستی لە فێرگەو کارگەو ناوچە مەدەنی و دامەزراوە حکومی و سەربازیەکاندا گەشە کردووە.

وەنەبێت ئەم پیشەیە پێویستییەکی ناوخۆیی بێت بەڵکو لەسەر ئاستی جیهانیش گرنگی پێدراوە ڕێکخراوی W.H.O لە هەموو جیهاندا بوونی هەیەو لەو وڵاتانەی تووشی کارەسات و قات و قڕی دەبنەوە، ئەم ڕێکخراوە بەشداری لە خوولی ڕاهێنان بۆ ستافە تەندروستییەکانی ئەو وڵاتانە دەکات کە بوونی تێدا هەیە. بۆ نموونە لە وڵاتی خۆماندا زۆر چالاکانە کاری کردووە و شوێن دەستی لە گەشەکردنی بواری پزیشکی و پەرستاریدا دیارە.

ئەرکی دابینکردنی تەندروستی بۆ هەموان و دەستەبەرکردنی ئەم دروشمە جیهانییە لەسەر ئاستی دونیا پەیوەندییەکی پتەوی بە زیادبوونی قەوارەی مامان و پەرستارییەوە هەیە.

پەرەسەندنی پیشەی پەرستاری نوێ بەرەنجامی ئەو گەشەکردنە کۆمەڵایەتییە بوو کە لە سەدەی نۆزدەو بیست دا کۆمەڵی مرۆڤایەتی گرتەوە، بەو پێیەی پەرستاری ئەرکێکی ژنانەی ڕووتەو پەیوەندی بەسۆزی مرۆڤ بەرامبەر ئەوانی دییەوە هەیە، ئەم سۆزەش بە پلەی یەکەم لای ژنان ڕەچاوکراوە، سۆز و ڕەحمی ژنان بەرامبەر لێقەوماو و نەخۆش و پەککەوتە، تەنانەت بەرامبەر گیانەوەرانیش شتێکە نکوڵی لێ ناکرێت.

کەواتە داننان بە پیشەی پەرستاری لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە یەکێکە لەو

سەرکەوتنانەی کە بزاوتی ژنانی دونیا بە دەستیان هێناوە، بەتایبەتی ژنانی ئینگلیز و ئەوروپا و ئەمەریکای باکوور. هەرچۆن پسپۆڕی لە پیشەی پەرستاری بەشێکە لە گەشەکردنی کۆمەڵایەتی لە هەمان کاتدا پێوەرێکیشە بۆ پێشکەوتنی کۆمەڵ لە ڕووی شارستانی‌یەوە.. بەڵام هەندێك جار ئەم پێوەرە بۆ گەلانی چەوساوەو ژێردەستە بۆچوونێکی هەڵەیە چونکە گەلانی چەوساوە لەسەر ئاستی ڕەگەزەکان بەگشتی، هەست بە ئێش و ژانی گەلەکەیان دەکەن. سۆز و ویژدان وەکو پاڵنەرێك بۆ مانەوە ڕەگی لە هۆش و ویژدانی تاکەکانی ئەو میللەتەدا داکوتاوە، بەڵام

ناشێ ئەوەمان لە یاد بچێ ژن لە کۆمەڵگەیەکی وەکو کۆمەڵگەی کوردەواری بەتایبەتی لە جیهانی سێدا لە پەراوێزەوە تەماشا کراوەو ڕۆڵی کزبووە.

هەرچەند ژنان بۆ خۆیان لە هەموو مەیدانێکدا کەم و زۆر ڕۆڵی خۆیان گێڕاوە بەڵام ئایین و مەزهەب و کۆمەڵگە کۆست بوونە لەبەردەم ئەم ڕەگەزە بەرفراوانەی کۆمەڵ و ناچار ڕووناکبیران و خەمخۆرانی کۆمەڵگە خۆیان بەهەمان هەست و نەستی ژنانە ڕۆڵی کارایان لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ئەوان دیاری کردووە، بۆ نمونە لە شۆڕشە یەك لە دوای یەکەکانی کوردستان دا دەیانی وەکو دکتۆر ئەتێلاو ئاشتی و شێخ قادر و ... هتد بوونەتە سەربازی خۆبەخت کەری ئەم بوارە. دەشێت ئەم بارە نائاسایی‌یە خوێندنەوەیەکی وردتری بۆ بکرێت و هۆکارەکانی دەستنیشان بکرێت و چارەسەری بنەڕەتیشی بۆ بدۆزرێتەوە.

چونکە بەداخەوە تاکو ئێستاش لەبەر کەمی ڕەگەزی مێینە فێرگەو پەیمانگاو کۆلێژەکانی پەرستاری نێرینە زیاتر وەردەگرن و ئەمەش بۆ خۆی کۆسپێکە لەبەردەم ڕەوتی ڕاستەقینەی زانستدا.

دەتوانین ساڵی 1850ز بە دەستپێکی پەرستاری نوێ کە هێشتا پەرستاری وەکو پیشە نەناسرابوو، دابنێین.

دەستووری ئەنجومەنی پەرستاری جیهانی لەسەر چوار بنەما ئەرکەکانی جێبەجێ دەکات ئەویش بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی، خۆپاراستن لە نەخۆشی، خزمەتگوزاری تەندروستی و هێورکردنەوەی ئازارەکانن، بەڵام لە شارەستانیەتی کۆندا ئەرکەکان وەکو ئێستا زانراو نەبوون، لێکۆڵینەوەو مەشقی پەرستاری و وەرگرتنی پلەی کار وەکو ئێستا جێگیر نەبووە. بۆ نموونە کە ژنی سکپڕ مامانی دەگرت ئەرکی ئەو مامانە هەستان بە ئیش و کاری ناوماڵ بووە لە جیاتی ژنی سك پڕ.

لە هەزارەی یەکەمی زاییندا لە فێرگەیەکی هیندی‌دا هاتووە:

یاریدەدەری پزیشك سنووری کارەکەی تەنها ناسینی جۆری دەرمانەکان و پێدانی بە نەخۆش بووە. سەرەڕای ئەوەش دەبوایە ئەو کەسێتی‌یە خاوەن ڕەوشت و گران بێت، دڵسۆز و ملکەچ بێت بۆ فرمانەکان. لەسەدەی چوارەم و پێنجەمی پێش زاییندا (ئەبوقرات) باس لە گرنگی مەشقی یاریدەدەرەکان دەکات لە چارەسەری کەیسە ئاڵۆز و ترسناکەکاندا بۆ ئەو مەبەستە

خوێندکاری مەشق دراویان لە بواری پزیشکیدا ڕەوانەی ناو سووپا دەکرد. لە چەرخی ڕۆمانیشدا یاریدەدەرەکان لە کۆیلەکان دادەنران و مەشقی کاری پەرستاری یان پێ دەکرا. لە نەخۆشخانەکانی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانی و وڵاتانی ئیسلامی‌دا، یاریدەدەری پزیشك دەرمانی ئامادە دەکردو دەیدایە نەخۆش.

هەندێکیان کاریان دەکرد بۆ چاودێری نەخۆشەکانی دەمارگیری ئەوەش هەڵقوڵاوی ناو فێرگەکانی ئایینی ئیسلامی بوو کە چاودێری نەخۆشی بە ئەرکێکی ئەخلاقی دادەنا. بەهەمان شێوە ئایینی مەسیحی جەختی لەسەر چاودێری نەخۆش و گرنگی بەها ئەخلاقییەکان لە پەرستیاردا دەکردەوە.

لە سەردەمی دەسەڵاتی مەسیحی لە هەزارەی یەکەمدا هەندێك ژنی ڕۆمانی کە پایەی کۆمەڵایەتیان بەرز بوو هەوڵی خۆیان تەرخان کرد بۆ چاودێری نەخۆش لەوانە خاتوو فابیۆلا کە کۆشکەکەی خۆی کردە خانەی ژنان و نەخۆشخانە ئەم کارەش چەند سەدەیەك هەروا درێژەی هەبوو. چاودێری

ڕاهیبەی تۆبەکار لە خانەی ژنان و چارەسەرکردندا دەرهاویشتەی بنەماو ئەرکی ئایینی بوو لە پێشکەش کردنی یارمەتی بۆ لێقەوماوو کارەساتباران و نەخۆش. ئەو چاودێریکردنەش بۆ پێویستییە بەدەنییەکان بوو لە وێدا جیاکاری نەبوو لە نێوان نەخۆش و بریندار و شێت و هەزار، لە دیدی چاودێری کەرانەوە ئەوانە پێویستییان بە یارمەتی مادی هەیەو یارمەتییەکانیش بۆ هەموو وەکویەك دەبەخشرێت، لەوێدا ئامادەکارییەکی پزیشکی بۆ ئەم مەبەستە نەبوو. ئەم نەخۆشخانانە وابەستەی کەنیسەو جێگە ئایینی‌یەکان بوون و قەشە سەرپەرشتی دەکرد. کامپێنی خاچ پەرستان دژی ڕۆژهەڵاتی ئیسلامی دەرکەوتنی بزاوتێکی قەشەیی ساخلەمی نوێ بوو بە هاوکاری سوارچاکی لەو وەختەدا بەدەرکەوت. ئامانجی گرنگی‌دان بە نەخۆش و بریندارەکان بوو. بۆ ئەو مەبەستەش پێویستی بە ژنانی تۆبەکاری خۆبەخش و سوارچاك هەبوو، ئۆرگانی وەك سوارچاکی پیرۆز جۆن و لازارۆس ئەم گرووپانەیان چالاك کرد لە بەڕێوەبردنی نەخۆشخانەو پەرستاری نەخۆش و نەخۆشییەکانی گەڕی کە ئەو دەمە تووشی سووپای هێرشبەر دەبوو.

ئەم پرۆسە ئایینییە بە بەردەوامی درێژەی هەبوو تا دەرکەوتنی کۆمەڵی قەشەکان کە بە شێوەیەکی گشتی هەڵسوکەوتیان تەنها بۆ چاودێری نەخۆشەکان بوو، لەوانە کۆمەڵی پیری پیرۆز کە لەلایەن (کای دی مۆنتبلێر)ەوە ڕێکخرا، کۆمەڵەی خوشکانی ئۆگستین کە کۆنترین کۆمەڵە بوو کارەکانی بە شێوەیەکی گشتی خستە خزمەتی پەرستاری، کۆمەڵی قەدیس جۆن و خوشکانی ڕەحمەت لە سەدەی شازدەو هەڤدە کە قەدیس (ڤێنسنت دی پۆل) ڕۆڵی سەرەکی تیابینی کارەکانی ئەم کۆمەڵانەو سوودەکانیان لە پێشخستنی زانست و پەروەردەی پزیشکی‌دا بەسەریەکەوە کەڵەکە بوون و پەرستارییان لەسەر تەرزێکی نوێ باو پێشکەش بە مرۆڤایەتی کردووەو لە چەرخی سیانزەوە بۆ چەرخی نۆزدە درێژەی هەبووە.

(پەرستاری لە کڵێسەوە بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی)

بارودۆخی تەندروستی لە ئینگلتەرەدا زۆر خراپ بوو. دوای ئەوەی بزاوتی چاکسازی ئایینی پرۆتستانتی، کۆمەڵەی ڕاهیبەو کاری پزیشکی‌ی دێرەکانی لەناوبرد، بۆشاییەکی گەورە لە بواری تەندروستی و چاودێریی نەخۆشدا دروست بوو.

تاکو ناوەڕاستی سەدەی نۆزدە ئەم بوارە بێ سەرەو بەرە چووەسەر، نەخۆشخانە پشت گوێ خرابوو و ئەو شوێنە بوو کە هەموو ئازارەکانی تێدا ڕۆکرابوو، بەنەخۆشی هەژار ئاخنرابوو و بەشێوەی دوور لە مرۆڤایەتی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکرا، پەرستاری چەمکی ڕاستەقینەی ئەخلاقیی خۆی لە دەست دابوو. ژنانی نەخوێندەوار و ناو زڕاویان لەو شوێنانەدا دەخستە گەڕ. لە دەمەدەمی سەرهەڵدانی هەندێك نەخۆشخانەی خۆبەخش لە سەرەتای سەدەی هەژدە کە هەندێك چاکسازی تێدا کرابوو بەڵام بارودۆخی نەخۆشخانەکانی ئەوروپا باشتر بوو و ئەوچاکسازییەی لە بەریتانیا کرا لە ئاستی چانسی پەرستاردا نەبوو، چونکە بەردەوام بوونی کاری پەرستاری لە کەنیسە و کاری کۆمەڵەی پەرستیارانی ڕاهیبە لە ئەوروپا درێژەی بەو کارە خزمەتگوزارییانە دا، هەرچەندە وەکو وتمان خزمەتەکانی ئەمانیش (لە ئەوروپا) لە ئاستی خۆیدا نەبوو لەبەرئەوەی ژمارەیان کەم بوو، بەڕێوەبەرانی نەخۆشخانەکان زۆرجار نەخۆشە چاك بووە (نقاهە)کانیان هان دەدا لەگەڵ ڕاهیبەکانی دیدا یارمەتی نەخۆشەکان بدەن. هەروەها زیندانییەکانیان دەخستە ژێر کارکردنەوە یان ئەوانەیان بەکرێ دەگرت کە بەنرخێکی هەرزان کاریان دەکرد.

سەرەتای گرنگی‌دان بە چاکسازی پەرستاری لە نیوەی سەدەی هەژدەوە وەکو بەشێك لە کامپێنی چاکسازی کە جۆن هێوارد ڕایگەیاند بەدەرکەوت، کاتێك بارودۆخی نەخۆش لە نەخۆشخانەکاندا تووشی کارەسات بوو وەکو هەڵسووکەوتی خراپ لەگەڵ نەخۆش دزیکردن، باری خراپی بەندییەکان لە بواری تەندروستی...هتد.

دیارە ئەم چاکسازیەش لە ڕووی چەندایەتییەوە بوو نەك چۆنایەتی، لەوانە کەمبوونی دەستی کادری پەرستیار. لە هەندێك دامەزراوەی تەندروستی‌دا هەر نەبوو.

ئەم چاکسازییەی جۆن هیوارد دووبارە ناچار بوو پشت بە ڕاهیبە ژنەکان ببەستێت، هێشتا بیرۆکەی ئایینی کاریگەر و زاڵ بوو. لە 1800 تا 1850 هەندێك کۆمەڵەی وەکو خوشکانی ڕەحمەت، کۆمەڵەی خێرخوازی ئیرلەندی، هەندێك کۆمەڵەی سەر بە کەنیسەی بەریتانی کە کۆنترین کۆمەڵەیان

کۆمەڵەی خانەی قەدیس جۆن بوو لەم بەناو چاکسازییەدا بەشدار بوون.

ئەم پێڕەوە ئایینی‌یە لە بواری تەندروستی‌دا بەردەوام بوو تاکو درك بەوە کرا کە ئیتر نابێت نەخۆش لە ژێر چاودێری کڵێسەو پیاوانی ئایینی‌دا بەڕێوە ببرێت و چارەسەری بکەن، بەڵکو چارەسەری ڕۆحی بە چارەی جەستەیی تەواو بگۆڕێت بەڵام هەنگاوی یەکەمی ئەم بوارەش تێکەڵییەك بوو لە خزمەتی ڕۆحی و جەستەیی پیاوانی دونیایی. ڕاستە لێرەوە ژنانی پلەی کۆمەڵایەتی نزمیان خستە ژێر کارکردنەوە، بەڵام ئەم ژنانە سەعاتی کارکردنیان زۆر خراپ بوو. هەروەها زیندانییەکانیان لەجیاتی ماوەی زیندانی بەکاری تەندروستی خستە کارەوە.

لە 1836تیۆدۆر فلیندەر کە قەشەی قەیسەر بوو ئامۆژگاری شەماسەی کردەوە، ئەم ئامۆژگایە ڕێگەی پێشکەوتنی پەرستاری گرتەبەر و ئەو ژنانەی توانای چاککردنی باری نەخۆشیان هەبوو لەسەر پێڕەوی پەرستاری مەشقیان پێ دەکردن. ئەم ئامۆژگایە لە پاڵ ژنانەوە پشتی بە شەماسەکان لە پیاوانی ئایینی دەبەست، لەبەر ئەوەی پیاوانی ئایینی خوێندەواربوون و زانیارییان لەسەر پرۆسەی ژمێریاری هەبوو. ئەم ژنانە لە لابووری دەرمانسازی‌دا کاریان دەکردو ئامۆگاکەیان بەڕێوە دەبرد کە 200 قەرەوێڵەی تیابوو. کۆنتێسە خاتوو ئەجینۆر کاسبارین یەکەم کەس بوو کە سیستەمی کڵێسەی لە پەرستاری‌دا گۆڕی.

یەکەم خوێندنگەی پەرستاری بە ناوی (لاسۆرس) لە نزیك شاری لۆزان لە سویسرا دامەزراند. ئەم خوێندنگەیە تا ئێستاش ماوە، پێڕەوەکەی ئامادەکردنی پەرستیار بوو لەسەر شێوازی ڕاهێنانی پەرستاری تا دواتر پیشەیەکی دان پیانراو بگرێتە ئەستۆ. ئەم خانمە وای بیردەکردەوە کە سیستەمی پەرستاری لەسەر بنەمای ئایینی لەگەڵ ویست و چارەسەری گرفتەکانی نەخۆش و نەخۆشی تەواو ناکۆکەو پێکەوە ناگونجێن، چونکە کەسی خۆبەخش پێویستە لە ڕووی بنەما فکری و خەرجییەکاندا ئازادبێت.

لە ڕووی ڕاهێنانەوە پابەند نەبێت بە ویستی پیاوانی ئایینی‌یەوە. ئەجینۆر باوەڕی وابوو پێویستە کرێی گونجاو بۆ ئەو ژنانە دابین بکرێت کە خوێندوویانە و مەشقی پەرستارییان ئەنجام داوە، دەشێت پیشەکەیان وەکو هەموو پیشە کۆمەڵایەتییەکانی دیکە بە ئەژمار بێت.

ئەو دوو دامەزراوەی باسمانکردن ڕێگەیان خۆشکرد بۆ پەیداکردن و هەراشکردنی چەمکی خوێندنگە پەرستارییەکانی جەنگی قەرم (1854–1856)ڕای گشتی بەریتانی هەژاند و گرنگی پەرستاری وەکو پیشەیەکی سەربەخۆ بەدەرکەوت دوای ئەوەی بارودۆخی سەربازە بریندار و نەخۆشەکان تاوتوێ کرا، دەرکەوت وەزعی تەندروستی و خۆراك و یارمەتیی سەربازەکان زۆر خراپەو پەشێوی خزمەتی تەندروستی و کەمبوونی دەستی پەرستاری بووە هۆی ئەوەی ڕێژەی مردن بگاتە 50٪ لەبەرئەوە هەل و مەرجەکە بۆ ئەوە گونجاوە ڕێبەرێکی نوێ بۆ چاکسازی پەرستاری بێتەکایەوەو دەستی پیاوانی ئایینی و کەنیسە لەم خزمەتە مرۆڤایەتییەدا بپڕدرێتەوە، ئەویش لەسەر دەستی کچێکی خوێندەوار هاتە ئەنجام کە خاتوو فلۆرەنس نایتنکیل بوو. ئەم کچە خوێندەوارە لە دایك و باوکێکی بەریتانی لە دایك بوو، باوکی کەسێکی دەوڵەمەند بووە، بە پەروەردەیەکی ڕۆشنبیرانە هاتە بەرهەم و ڕۆشنبیرییەکی باڵای لە ڕووی کۆمەڵایەتی، ئابووری، بیرکاری و زانستی سیاسی‌دا بەدەست هێنا. بە گەشت و گەڕانی زۆریش شارەزایی و ڕۆشنبیرییەکەی بەپیت کرد.

لە سەردەمی هەرزەکاریشدا گرنگی‌ی بە چاکسازی کۆمەڵایەتی داو پەیوەندی بەهێزی لەگەڵ ڕێبەرەکانی ئەوسای چاکسازی کۆمەڵایەتی و سیاسی‌دا گرت و خۆشی خاوەن کەسێتییەکی بەهێزو ژیرییەکی تەواو بوو و زۆریش باوەڕی بەخۆو کارەکانی خۆی هەبوو. دژی ویستی خێزانەکەی و هاوڕێکانی گرنگی بەکاری پەرستاری دا، لە ئامۆژگای فلیندنەر خوێندی لە 1853 لەگەڵ خوشکانی ڕەحمەت لەپاریس مایەوە، نایتنکیل لە ناوەندەکانی دەسەڵاتدا کە ئەڵقەی کۆمەڵایەتی بوون ناسرا، بۆیە وەزیری

جەنگ داوای لە نایتنکیل کرد چارەسەری ئەو بارودۆخە خراپەی وەزعی تەندروستی سووپاکەی بۆ بکات. بۆیە ئەرکی بەڕێوەبردن و سەرپەرشتی کردنی نەخۆشخانە سەربازییەکانی گرتە ئەستۆ و ڕێژەی مردنیشی لە ناو سەربازە بەریتانیەکانی تورکیا کەمکردەوە بۆ ڕێژەی 2.2٪ کە پێشتر ڕێژەی مردن 50٪ بوو.

دوای ئەوەی ئەرکەکانی لە تورکیا تەواو بوون گەڕایەوە لەندەن و بڕی 45.000 هەزار پاوەندی بۆ کردنەوەی یەکەم خوێندنگەی پەرستاری پێ بەخشرا کە دواتر خوێندنگەی (فلۆرەنس نایتنکیل) دروست بوو.

نایتنکیل باوەڕی وابوو پەرستاری پیشەیەکە تایبەتە بە ژنانی مەشق دراوو خوێندەوار، کاری خزمەتگوزاری پێویستە لەلایەن خوودی ژنانەوە بەڕێوەببردرێ و پەیوەندی نێوان پزیشك پەرستار وا دەخوازێت پەیوەندی هاوپیشە بێ، هەروەها وتی پەرستاری هونەرو زانستە، سوور بوو لەسەر ئەوەی بنەمای ئامادەکردنی پەرستار لە سەر فێرکاری پەرستاری دابمەزرێت نەك لەسەر خزمەتی تەندروستی و پێویستە فێرکردن سووك و ئاسان و نەرم بێت، دەبێت نەخۆش وەکو مرۆڤ هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکرێت نەك وەکو نەخۆش. نایتنکیل هەموو پڕۆگرامەکانی خۆی دانا، ڕێباز و تیۆرەکانی خوێندنی ئامادەکرد، دواتر لێکچوەرەکانی بە هەموو دونیا بڵاو بوونەوەو لە لایەن پزیشك و پەرستارانەوە کاری لەسەر دەکرێت. لە 1860 لەسەر بانگەوازی فلۆرەنس نایتنکیل هەزاران کەس لە خوێندنگەکەیدا پرۆگرامی بەپێزو چڕیان خوێند و مەشقی پراکتیکییان تەواوکرد. سیستەمی خوێندن کەسانی خاوەن بڕواو خۆتەرخان کەری بۆ خزمەتی پیشەکە وەردەگرت. فلۆرەنس نایتنکیل سووپایەکی پەرستاری ئەزموونگەری لە کچانی پاکیزە و بەناوبانگ لە چینە هەژارەکان وەردەگرت لەوانە خێزانی جوتیار و پیشەگەر و ژنانی چینەکانی ناوەند خوێندکار لەماوەی ڕاهێنانیدا دەرماڵەیەکی مانگانەی بۆماوەی ساڵێك وەردەگرت بەڵام ژنە خوێندەوار و ڕووناکبیرە ماقوڵەکان ڕاهێنانەکەیان بۆ ماوەی دوو ساڵ بووە و زۆرجار بە ئەرکی بەڕێوەبەری و وانە وتنەوە هەڵی دەبژاردن.

خوێندنگەی نایتنکیل بووە سەرچاوەی زیندووی ئامادەکردنی مامۆستایان و بەڕێوەبەرانی پەرستاری، لە هەموو بەریتانیا، پاشکۆکانی وەکو کەنەدا، ئۆستراليا، نیوزیلەندە ئەم سیستەمەیان پیڕەوکرد. هەروەها بۆ ئەمەریکای باکورو ئەوروپا بڵاوەی کرد و دواتر سنووری ئەوروپای بەزاند و کەوتە وڵاتە داگیرکراوەکانەوە (مستعمرە).

هەربۆیە خوێندنگەی نایتنکیل بە ترۆپکی ماوەی چاکسازی پەرستاری و سەرەتای پەرەسەندنی نوێ دادەنرێت، هەرچۆن پەرستاری لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا تەواوکەرو درێژە پێدەری (سیستەمی نایتنکیل)ە. لە 1864 کە لەسەر دەستی ژمێریاری سویسری (جین هنری دونانت)ەوە لە خاچی سووردا پڕۆگرامی زانستی لە ڕاهێنانی پەرستاری بۆ ئەوروپای هەژار و پێشنەکەوتوو دانا کە لە دەرەوەی جیهانی ڕۆژئاوا بوو بەمە پەرەسەندنی پەرستاری لەسەر ئاستی ئەوروپا جیاوازی ڕەش و سپی بوو، بۆ نموونە لە ئەڵمانیا گەشەکردنی ئەم بوارە هێواش و لەسەرخۆ بوو کادرەکانیان هێشتا کاریگەری کەنیسەیان لەسەر بوو تا بیستەکانی سەدەی بیست بەڵام لە فەرەنسا دەگەڕێتەوە بۆ شۆڕشی 1871 ساڵی 1901 سیستەمی نایتنکیل هاتە ناوەوە.

پەرەسەندنی پەرستاری دوای شەڕی ناوخۆ 1861-1865 شوێنی خۆی گرت کاتێك کۆمەڵەی ژنانی خۆبەش بۆ پێشکەشکردنی خزمەتی پەرستاری پێك هاتن. لەمەوە ڕێکخراوی ناوەندی دامەزراوەکانی ژنان سەری هەڵداو یەکەم خوێندنگەی پەرستاری لە نیۆیۆرك لە نەخۆشخانەی ببلیگیۆ 1872 دروست بوو لە 1873 لە نیوهگن و لە بۆستن دروست بوون ئەم خوێندنگایانەش لەسەر سیستەمی نایتنکیل بەڕێوەچوون تا ساڵی 1900 زایینی 433 قوتابخانەی پەرستاری دامەزرا 137 یان ڕاهێنان تیایاندا بۆ ماوەی سێساڵ بوو. لە 1910 زانکۆی مینوسوتا پرۆگرامێکی داهێنا بەگوێرەی ئەو پرۆگرامە بەکالۆریۆس دەدرێت بەوانەی بۆ ماوەی پێنج ساڵ پەرستاری دەخوێنن. لە 1916 پێنج زانکۆ هەبوو دواتر گەیشتە 175 زانکۆ، دوای پەنجا ساڵ دەبینین پەرستاری بە دوو ئاڕاستەدا گەشەی کردوو پەرەی سەند یەکەمیان کۆمەڵایەتی-ئایینی، دووەمیان پێوەری ئەزموونگەری بوو. دوای ئەوەی تیۆرەکانی نەخۆشی بەکتیری لە سەدەی نۆزدەدا ڕوون بوەوە ئاڕاستەی زانستی بەسەر خزمەتگوزارییە پزیشکی و

زانستییەکان دا دابەش بوو. زەمینەی زانستی پزیشکی خۆش بوو، بۆیە ڕاهێنان و چاودێری بۆ ئامادەکردنی کادیرانی خاوەن توانا نەك بەس نەبوون، بەڵکو بووە پێویستییەکی گەورە لە دانانی پرۆگرامی خوێندن و فێرکاری لەسەر بنەمای داهێنانە زانستییە نوێیەکان، پەرستارییش لەم پەرەسەندنە بەشی خۆی بەرکەوت.

بە هاتنی سەدەی بیستەم، نەخۆشخانەکان نەخۆشەکانیان بەگوێرەی دەستنیشانکردنی نەخۆشی و کەلیسەکان و جۆری چارەسەرکردنیان جیاکردەوە پەرستارییش هەمان ڕێچکەی گرت و ڕاهێنانی پەرستاری بە ئاڕاستەی تایبەتمەندی پزیشکی پەرەی سەند، لەوانە پەرستاری تایبەت بە نەشتەرگەری، منداڵان، شکاوی، چاو، نەخۆشییە ڕەوانییەکان، منداڵبوون و لقەکانی دیکەی پزیشکیی.

ئەرکی دووەم دانانی پرۆگرامی خوێندن بوو ڕاپەڕێنەرانی فێرکاری دوای گەشەکردنی بایۆلۆژی پزیشکی و دیاریکردنی ئاستی وەرگرتنیان لە خوێندنگەو ئامۆژگاو کۆلێژەکان، پرۆگرامی فراوانتریان داهێنا.

تا ساڵی 1887 پیشەی پەرستاری زۆر بە هێواشی لەسەر پێی خۆی ڕۆیشت، لەوەبەدوا یەکێتی پەرستارانی بەریتانی لەلایەن سەرۆکی پەرستاران لە نەخۆشخانەی قەدیس پارسلمید لە لەندەن دروست بوو دوایی بوو بە یەکێتی پەرستارانی پادشایەتی (1892)، دوای ئەوەی بڕیاری یاسایەکی بۆ دەرچوو. تا ساڵی 1930، 35 وڵات ڕێکخراوی لەو چەشنەیان دروست کرد.

لە 1896 یەکەم ڕێکخراوی پەرستارانی ئەمریکی-کەنەدی لە وڵاتە یەکگرتووەکان دروست بوو و لە 1901 بوو بە یەکێتی پەرستارانی ئەمریکی. ئەو وڵاتانەشی ڕێکخراوی لەو جۆرەی تیانەبوو ئەوا خاچی سوور وەکو ڕێکخراوێکی پەرستاری نیشتمانی ئەم ئەرکەی جێبەجێ دەکرد.

زۆری خایاند تاکو پەرستاری توانی وەکو پیشە ناوی خۆی لە مێژووی پەرستاریدا تۆمار بکات، کێشەکانی لە نێوان بەرهەڵستی و پشتگیری یەکلابکاتەوە.

تا ساڵی 1923 پەرستاری بە تەواوی ئەم شەڕەی بردەوە.

بەریتانیا ڕەزامەندی خۆی لەسەر تۆمارکردنی پیشەی پەرستاری وەکو پیشەیەکی سەربەخۆ پیشاندا. یەکەم ویلایەتی ئەمریکی یاسای تۆمارکردنی پیشەی پەرستاری لە نیۆیورك لە 1938 تۆمارکرد بەڵام لە 1940 جێبەجێ کرا.

لەوانەیە لەم سەدەیەدا ڕووداوێکی وەکو شەڕی جیهانی دووەم نەبێت کە کاریگەری لەسەر پەرستاری بەو شێوە ئیجابی‌یە هەبێت لە ڕووی گەشەکردنەوە، شەڕ پێویستییەکی زۆری بە ژمارەیەکی زۆر لە پەرستاران هەبوو هەروا زیادبوونی زانیاری و پێشکەوتنی تەکنیکی پزیشکی کە لەگەڵ شەڕدا دەستی پێکرد ڕۆڵی پەرستاری فراوان کردەوە.

لە ئەنجامی ئەوەوە پشتگیری حکومەت بۆ پەرستاری لەدوای شەڕ زیادی کرد لە ئاستی هەموو دونیا هەوڵی زۆریش درا بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی پرۆگرامەکانی خوێندن و پسپۆڕی لە پەرستاری دا بووە پێویستیەك و لقێکی سەربەخۆ مامەڵەی لەگەڵ کراو لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە پێشوازی لێکرا.

تیۆرەکانی پەرستاری

بۆئەوەی پەرستار ئامانجە پیشەییەکانی بەدی بێنێت پێویستی بە زانیارییە زانستی و تیۆریەکان لە بارەی بنەماو ڕێساکانی پیشەکەی خۆیەوە هەیە.

پیشەی پەرستاری لە ڕابردوودا سوودی لە زانستە ژیاری و دەروونی‌یە جیاوازەکان وەرگرتووە، تاکو ببێتە بنەمای کارەکانی، بۆئەوەی ئەو بنەما تیۆرییانەی یاسای گشتی پەرستاری لێکۆڵینەوەی وردی لەسەر بکرێت و ئەوەی پێویستە لەم پیشە مرۆڤایەتییەدا بە پراکتیك کاری پێ بکرێت. لەو تیۆریانەی بەتازە دێنە ئەژمار ئەمانەی لای خوارەوەن:

1-تیۆری پرۆسێسی ژیان Life processes model

ئەم تیۆرییە Roger لە ساڵی 1970 دایهێناو لەوەدا چڕبۆتەوە کە بوونەوەرە بەشەرییەکان ئەو یەکەیەن لە چاودێری پەرستاری و لەو ئەگەرانەی کە ئەم تیۆرییە پشتی پێ بەستووە سودمەندن.

أ–مرۆڤ و سرووشت بە بەردەوامی کارلێك دەکەن و ووزەو مادە لەنێو خۆیاندا ئاڵوێر دەکەن.

ب–مرۆڤ یەکەیەکی تەواوەو خاوەنی لەشساغی و تایبەتمەندییەکانی خۆیەتی ئەم مرۆڤە لە یەکەیەکی تاکدا دەردەکەوێت نەك کۆ.

ج–تاك لەوە لە بوونەوەرکانی دیکە جیادەکرێتەوە کە خاوەنی ئاخافتن و بیرکردنەوەو سۆزو ئەندێشەیەو ئەم ئەگەرانە مرۆڤ بەوە دەناسینێت کە لە خزمەتگوزاری تەندروستی سوودمەندە لەبەرئەوەی یەکەیەکی ئەکتیڤە لەگەڵ دەوروبەری خۆیدا کارلێك دەکات و ئامانجی پەرستاریش لێرەدا دەبێتە بەردەوامی کارلێکی تاك لەگەڵ دەوروبەری بەجۆرێك بەرزترین پلەی تەندروستی بۆ ووزەو تواناکانی خۆی دابین دەکات.

2–تیۆری چاودێریکردنی خۆیی Self-Care model

ئەم تیۆرییە ئۆرام لە ساڵی 1971 هەڵی هێنا، قورسایی ئەم تیۆرییە دەکەوێتە سەرشانی خوودی نەخۆش ئەویش بە چاودێریکردنی خۆی بەدەستی خۆی و هەروەها بریتییە لەو چالاکی‌یانەی کەسەکە لە پێناو پارێزگاری و بەردەوامی تەندروستی و ژیان دەیگرێتە بەر، بە بەڕێوەبردن و ڕاییکردنی چالاکییە پێویستەکان.

لێرەدا ڕۆڵی پەرستاری ئەوە دەبێت یارمەتی تاکەکان بدات تاکو بەسەر ئەو هۆکارانەدا زاڵبن کە دەبنە کۆسپ لە ڕێگەی خۆپارێزی و چاودێری خۆیی.

پێویستییەکانی چاودێری خۆییش بەسەر دووکۆمەڵدا بەش دەبن.

1–پێویستییە گشتی‌یەکانی چاودێری خۆیی.
Universal Self Care demand

2–پێویستییەکانی چاودێری لە نەخۆشیدا.
Health deviation self- Care demand

پێویستییەکانی یەکەم بریتیە لە کۆمەڵێك ئەرك کە تاك دەیگرێتە ئەستۆ لە پێناو سەلامەت ڕاگرتنی چالاکییەکانی. بەڵام کۆمەڵی دووەم بریتیە لەو پێویستییانەی کە بەهۆی نەخۆشی و شێواوی و کەمئەندامییەوە بەدی دەکرێن، پێویستی بە گۆڕینی چاودێری خۆیی ئاسایی هەیە بە گوێرەی کەمئەندامی و ناتەواوییەکانی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت.

چاودێری خۆیی کردەیەکی خۆویستانەیەو مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە کە ئەمانەن:

1–سیستەمی لە جیاتی بەربڵاو Wholly Compensatory sys لەم سیستەمەدا نەخۆش لە سەداسەد پێویستی بە چاودێریی پەرستار دەبێت.

2–سیستەمی پەرتی لە بری Partially Compensation sys

لێرەدا تاکی تووش بوو و پەرستیار بە هاوکاری یەکتری پێویستییەکانی نەخۆش دابین دەکەن و چارەسەری بۆ دەدۆزنەوە. پلەی یارمەتیدانەکەش بە گوێرەی پلەی نەخۆشی و کەمئەندامی و باری تەندروستی دەبێت.

شارەزایی و ئامادەکاری دەروونی ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە دیاریکردنی پلەی پێویستییەکانی ئەم یارمەتی دانە دەبێت.

3–سیستەمی یارمەتیدانی پەروەردەیی
Supportive – educate system

ئەم سیستەمە نەخۆش بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی لەلایەن پەرستارەوە ڕێبەری ئەکا، بەڵام پێویستی بە گوێڕایەڵی و فێرکردن و ئامۆڤگارییەکان هەیە.

ئەم تیۆرە دەتوانێت ببێتە بنەمای پیشەی پەرستاری بە سیستەمی ڕێبەریکردن و ئاڕاستەکردنی پەرستیار بە گوێرەی پێویستیەکانی نەخۆش، پێش دەکەوێت.

3–تیۆری خۆگونجاندن Adaplation model

رۆی Roy دۆزەرەوەی ئەم تیۆرە بوو. لەم تیۆرەدا تاکەکان بەردەوام لە ڕووی دەروونی و زیندەگییەوە کارلێك دەکەن، بارودۆخی دەرەکی بە شێوەیەکی تەواو ڕۆڵی خۆی دەبینێت تاکرداری گۆڕان ڕوودەدات و خۆی دەگونجێت، توانای خۆ گونجاندنیش پشت بەو جیاوازییە دەبەستێت کە تاکەکان بە گوێرەی پلەی خۆ گونجاندن دیاری دەکەن. ئەویش سێ پلەیە.

أ–Constimulant ئەمە کارلێکردنێکی دڵخۆشکەرانەی کاتی‌یە لە ئەنجامی بەرەنگاربوونەوەی تاك بۆ هەلومەرجێکی کتوپڕ دێتە ئاراوە، هەموو جۆرە هاندەرەکان مسۆگەر دەکات.

ب–Stimuli Residul ئەو هاندەرە جێگیرو پاشماوەیەیە کە تاك لە ڕابردوودا بەرەنگاری بۆتەوە وەکو عەقیدە و هەڵوێست و خۆگونجاندن و کاردانەوەی پۆزەتیڤانە بۆ هاندەرە دەرەکییەکان دەبێتە هۆی پارێزگاری لە بێوەیی شێوەیی (السلامة الشكلية) ی تاکەکان.

ڕۆڵی پەرستاری لە دیدی ئەم تیۆرییەوە بەردەوام بوونی توانای تاك بۆ گونجاندن لە میانەی تەندروستی و نەخۆشی‌یەوە دەگەیەنێت. ئەویش لە میانەی سوودمەند بوونی تاك لە ڕێبەریکردنی پەرستاری خاوەن سروشتی بە هاداری نەخشە بۆ کێشراو و پراکتیك.

کردەی پەرستاری بە قۆناغە بەهادارەکەی شوێنیتاك لە زنجیرەی تەندروستی و نەخۆشی و توانا کاریگەرەکەی بۆ کاردانەوەی هاندەرەکان کە تووشی پەرستار دێت، دیاری دەکات، یان ڕۆڵی پراکتیکی پەرستاری کە دیاری کردنی ئامانجەکانە بۆ گۆڕینی ئاراستەی خۆگونجاندنی ناسەلیمانە و پرۆسەی پەرستاری بەجێبەجیکردنی چارەسەر و ئاراستەکان بۆ شێوازی حاڵەتی نەخۆشی دەستنیشان دەکات.

4–سیستەمی هەڵسوکەوت Behaviour model

ساڵی 1980 لەلایەن Jhonson ەوە داهێنرا، ئەم سیستەمە مرۆڤ وەکو سیستەمێکی سلوکی وەسف دەکات، کە ئامانجی پاراستنی هاوسەنگ بوونی دەوروبەری دەرەوەو ناوەوە کە لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە ئەویش لە ڕێگەی ڕێکخستن و گونجاندنەوە.

سیستەمی سلوکی behaviour بە 6 سیستەمی لاوەکی دادەنرێت کە ئەوانیش سیستەمەکانی، دانەپاڵ، سیستەمی پشت پێ بەستن (إتکالی)، سیستەمی ڕەگەزی، سیستەمی ئەزەلی، سیستەمی هەڵلووشین و سیستەمی دەستکەوتن (انجاز)ە.

هەموو ئەم سیستەمە لاوەکییانە ئەرك و وەزیفەیان لە پاراستنی تاك بۆ پەرستاری دەردەکەوێت، کاتێك هاوسەنگی سیستەمەکە پەکی دەکەوێت ئەوا لە پلەیەکی دیاریکراودا پێویستی بە یارمەتی دەرەکی دەبێت. لە میانەی ئەم تیۆرییەوە تەماشای پەرستاری دەکەین وەکو ڕێکخراوێکی دەرەکی کە ئامانجی قەدەغەکردنی هەر پەشێوییەکە کە کار لە سیستەمی پارێزگاری نیزام و ڕێکخستنی هەڵسوکەوتی تاك دەکات.

ئامانجی پەرستاری لێرەدا یارمەتیدانی نەخۆشە بە گۆڕینی شێوازی بەرەنگاربوونەوەی هەلومەرجی داواکارییەکانی لە خۆگونجاندنی تاك بەرامبەر ڕاڕایی و ناهاوسەنگی پێشبینی کراو لە میانەی ڕۆڵی ڕێکخراوەیی کرداری پەرستاری بۆ ڕێکخستنی گرتنەبەری ڕێگەی شاز.

هەموو ئەم تیۆرییە پەرستاریانە نەگەیشتوونەتە پلەی تەواوبوون و نموونەیی بۆکرداری پەرستاری، بەڵکو بوار بۆ تیۆرە نوێیەکان ڕەخساوە کە زیاتر کراوەن و گوزارشت لەم پیشەیە دەکەن، بێنە مەیدان و خزمەت بەم بوارە بکەن کە باشترین وەسفیان بۆ پەرستاران فریشتەی بەزەییە.

سەرچاوەکان:

1–نبذة تاريخية عن التمريض الحديث. الدكتور فائق السامرائي.

2–سبل الارتقاء بمستوى مهنة التمريض. بقلم : ميسون جورج

3–نظريات التمريض/ الدكتور عبدالمنعم احمد

مستشفى الاشعاع والطب تانووی.

مۆبایل

دەبێتە هۆی هەستیاری و نەخۆشیەکانی پێست

لێکۆڵەرە ژاپۆنیەکان دەگەنە یەکەم بەڵگەی زانستی لەسەر ئەوە کە ئەپۆلە تەلەفۆنیە کورتەکان هەستیاری لەش زیاد دەکەن.

ڤییەننا: لێکۆڵەرە پسپۆڕەکان لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە تازە بڵاوکراوەتەوە ئاگاداری ئەوە دەکەن کە ئەو تیشکانەی لە تەلەفۆنی دەستیەوە دەردەچن ڕەنگە هەستیاری پێست بووروژێنن و ببنە هۆی هەوکردن.

زانا ژاپۆنیەکان گەیشتنە یەکەم سەلماندنی زانستی کە ئەو شەپۆلە کورتانەی لە ئامێرە تەلەفونیە خانەییەکانەوە پەرش دەبن، کارێکی هەستیاری بەخراپی زیاد دەکەن کە تووشی پێست دەبن لە ئەنجامی بەرکەوتنیان بە دەنکە هەڵاڵە یان تۆزو خۆڵ.

لێکۆڵەرەوەکان لە نەخۆشخانەی یونیتیکا لە کیوتو بڕوایان وایە کە تیشکەکانی تەلەفۆنی گەڕۆك یان هەڵگیراو دژ پەیداکەر و ئەو مادانەی دەبنە هۆی هەستیاری دەووروژێنن و لە خوێندا چالاکی دەکەن لەوکەسانەدا کە هەستیارن.

پاش بەدوادا چونی 52 کەس کە مێژوویەکی پێشینەیان هەبوو لە تووش بوون بە ئەکزیما و هەوکردنی پێست کە نیوەیان کەوتبوونە بەر کاری تیشکە تەلەفۆنیە خانەیی‌یەکان بۆ ماوەی یەك سەعات. بەڵام نیوەکەی نەکەوتبونە بەر ئەو تیشکانە و شیکردنەوەی نموونە لە خوێنەکانیان، زاناکان بۆیان دەرکەوت کە ئەو تەلەفونانە ئاستی ئەو مادە کیمیاییە دیاریکراوانەی لە خوێندا و بەرپرسە لە هاندانی کارلێکە هەستیاریەکانی وەك ئەکزیماو تای کاو ڕەبو بەرز دەکەنەوە.

لێکۆڵینەوەکان لە گۆڤاری (ئەرشیفی نەتەوەیی بۆ هەستداری و بەرگری زانی) دا تۆماریان کرد بەکارهێنانی تەلەفونی خانەیی ئەوەی کە تێبینی کرا ئەوەیە کە دەبێتە هۆی زیادبوونی نیشانە پێستی‌یەکانی کە لە بەرکەوتنی تەپ و تۆزی ناوماڵ و دەنکە هەڵاڵەکانی درەختی ئورز لە نەخۆشە هەستیارەکاندا دەردەکەوێت.

زاناکان لە سوید لە سەرەتای ئەمساڵدا دەریانخست کە تەلەفۆنی دەستی دەبێتە هۆی لە کارخستنی خانە گرنگەکانی دەماخ و هاندانی تووش بوون بە نەخۆشی (ئەلزایمەر) بەوەی کە تاقیکردنەوەکانی کە لەسەر مشك کرابوون دەریان خست کە تیشکە دەرچووەکان ناوچەکانی دەماخ وێران دەکەن کە بەرپرسن لە فێربوون و یادرتن و جووڵە.

بەناز محەمەد سدیق Internet

خواردنی سەوزە
مەترسیەکانی نەخۆشی چاو کەم دەکاتەوە

جەمال عارف

چ هەستیاریەکە لەو پێنج هەستیارەی کە هەمانە لەگەڵ بەساڵداچوونی تەمەندا لە دەستمان دەچێت، بێگومان زۆربەی کەس دەڵێت (چاوە) کە ئەمەش ڕاستە، ژیانیش چی تێدایە و چۆن دەبێت ئەگەر لە هەموو قۆناغەکانی تەمەندا توانای بینینی بەتینمان نەبێت، ئەمەش بە خواردنی سەوزەو میوەی جوان و خۆش بەدی دێت، چونکە لەبەر تام خۆشی نیە بەڵکو لەبەر خۆشی بینینیانە لەبەرچاودا و سودیشیان بۆ چاو هەیە، بەشێوەیەکی گشتی سەوزە و میوە لەو ڤیتامین و کانزا گرنگانە پێکدێت کە لەش پێویستیەتی، یەکێك لە جۆرەکانی ئەم ڤیتامینەش ڤیتامینی دژە ئۆکسید بوونە وەك ڤیتامین C و E و بیتاکارۆتین و کانزای تۆتیا.

تۆژینەوە نوێکان ئاشکرایان کرد کە ئەم پێکهاتانە پەیوەندی زۆریان بە تەندروستی چاوەوە هەیەو پارێزگاری لە سەلامەتی بینینی مرۆڤ دەکەن، بەڵگەی ئەوەش دراوە کە ئەم پێکهاتانە بە ڕێژەی 20٪ مەترسی چاو کزی کەم دەکەنەوە کە بەندە بە بەساڵداچونی تەمەنەوە، هەروەها ئەم پێکهاتانە یەکەم هۆکارن بۆ چارەسەرکردنی کەمکردنەوەی یان دواخستنی بەرەو پێشچونی نەخۆشیەکانی چاو لەگەڵ بەساڵاچووندا.

بەناوبانگترین ئەو نەخۆشیانەی کە پەیوەندن بە بەساڵاچونی تەمەنەوەو ئەم پێکهاتە خۆراکیانەش ڕۆڵیان لە چارەکردنیاندا هەیە ئەمانەن: چاوکزی، ئاوی‌سپی، ئاوی ڕەش، ژمارەیەك تۆژینەوە دەریانخستووە ئەوکەسانەی سەوزەمەنی، گەڵادارەکان دەخۆن وەك (کاهوو، کەلەرم) مەترسی توشبوونی نەخۆشی چاویان کەمترە کە لە ئەنجامی پیر بوونیاندا سەر هەڵدەدات.

لەیەکێك لەو تۆژینەوانەداشدا کە بەسەر (4757) بەشدار بوودا کراو تەمەنیان لە نێوان (55–80) ساڵاندا بوو، و لە یانزە لێنۆڕگەی جیهاندا ئەنجامدرا ئەم کۆمەڵە کران بە چوار بەشەوە.

1–تەنها چارەسەری پزیشکییان

بۆكرا.

2-تەنها دۆزی توتیایان بۆ وەرگیرا.

3-دژە ئۆكسیدبوون و توتیایان بۆكرا.

4-پێكهاتەی یەككگرتوو لە دژە ئۆكسیدو تۆتیا لە ئەنجامدا دەركەوت كە كۆمەڵەی چوارەم كە دژە ئۆكسیدبون و تۆتیایان وەرگرت كەمتر مەترسی توش بوونی نەخۆشی چاویان هەبوو كە بە هۆی پیربوون و بەساڵدا چوون دا تووشی چاوكزی دەبن.

هەروەها كۆمەڵەی دووەم و سێیەمیش ئەگەری تووشبونیان بەم نەخۆشیانە كەمە بەڵام بە ئاستێكی كەمتر لە كۆمەڵەی چوارەم. لەم نەخۆشیانە نەخۆشی گلوكۆما و پەستانی چاویشە، سەرنجیش دراوە لە وەی كە ئەوانەی توشی ئەم نەخۆشیانە بوون هەستی پەستانی چاو لەلایان زیاتر دەبێت بە تایبەتی لە كاتێكدا كە بڕێكی زۆر لە شلەمەنی دەخۆنەوە یان لە كاتی بەتاڵی گەدەدا بۆ ماوەیەكی درێژخایەن وەك (ماوەی بەڕۆژوو بوون) ئەمەش ئەوە ڕوون دەكاتەوە كە ئەوانەی نەخۆشی پەستانی چاویان هەیە لە كاتی لە خەو هەستانی بەیانیان بەر لە خواردنی نانی بەیانی و یان نیوەڕوان و ئێواران دا لێیان دیاری دەدات. هەروەها بەڵگەدراوە كە كەم بونەوەی بڕی چەوری لە خواردەمەنیدا كە یارمەتیدەرە بۆ كەم كردنەوەی كێش ڕۆڵی لە كەمبوونەوەی نەخۆشی پەستانی چاو دا هەیە.

لە یەكێك لەو تۆژینەوانەدا كە ئەنجامدرا چەند جۆرێك خواردن ئامادەكرا كە كاریگەری بەهێزیان بۆ كەم كردنەوەی پەستانی خوێن هەیە، ئەم خواردنانە جۆراو جۆر بوون (برنج+ شەكر+ میوە+ شەربەتی میوە ڤیتامینەكان و ئاسن) جگە لەمە نزیكەی (2000) كالۆری (20) گرام پرۆتین و (5) گرام چەوری و (460) گرام كاربۆهیدرەیت و (5.2) گرام سۆدیۆم و (15) گرام كلورایدی لەگەڵدا بوو لە ئەنجامدا دەركەوت كە بەڕێژەی 5-7٪ پەستانی چاو كەم دەكەنەوە.

هەر لەم نەخۆشیانە (چاوكزی و لێڵی چاویش) هەیە، زۆربەی بارەكانی پاكژكردنەوەی چاویش دەگەڕێنەوە بۆ بەساڵداچوونی تەمەن، چونكە ئەوانەی كە بەدەست لێڵیەوە دەناڵێن لە ئەمریكادا ڕێژەیان لە (5٪)ە ئەمە سەبارەت بەوانەی كە تەمەنیان لە نێوان (52-64) ساڵاندایە، بەڵام لە قۆناغی تەمەنی (75-85)ساڵیدا ئەم ڕێژەیە بۆ (46٪) زیاد دەبێت.

لێڵی هاوێنەی چاویش كاتێك ڕوودەدات كە مادە تەنكەكانی ناو هاوێنەی چاو بۆ مادەی گرژو لێڵ دەگۆڕێت، ئاشكراشە كە زۆربەی مادەی هاوێنەكان لەو پرۆتینانە پێكدێت كە تەمەنیان درێژەو ناتوانرێت لە ماوەی تەمەنی مرۆڤ دا ڕوون بكرێتەوە. بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن و نەبونی زیادكردنی خوێنی ڕاستەوخۆ بۆ هاوێنەكان ئەوا وەرگرتنی سەرچاوەی خۆراك و لابردنی پاشماوەكان لە ڕێی پرۆسەی پێكهاتنی ساكارو خاوو ناكاریگەرەوە دەبێت.

چاویش خاوەنی سیستمێكی بەرگریە، كە لە تێكچون و بە ئۆكسیدبوون دەپارێزێت و مادە دژە ئۆكسیدبوونیش كاردەكات بۆ لەناوبردنی ڕەگە سەربەستە زیانبەخشەكان، ئەمە جگە لەو ئەنزیمانەی كە لە ڕێی وەرگرتنی پرۆتینە شكاوەكانی ناو هاوێنەكەوە بۆ پرۆتینەكان شی كراونەتەوە.

زۆربەی ئەو تۆژینەوە درمە نوێیانەی كە لە ئەمریكاو هەندێك دەوڵەتی ئەوروپیدا ئەنجامدراون، ئاستی بەرزی خوێن و ڕێژە نزمەكانی لێڵی هاوێنەی چاوو ڕوودانی چاوكزیان بەیەكەوە بەست.

لێرەدا پرسیار ئەوەیە ئەو خۆراكانە چین كە بەسەرچاوەی دژە ئۆكسیدبوون دەوڵەمەندن؟

وەڵام

1-ڤیتامین سی: وەك پرتەقاڵ، لیمۆ، هەنار، و مزرەمەنیەكان بەشێوەی گشتی.

2-ڤیتامین ئی- رۆنی خورما، ڕۆنی گەنمەشامی، مارگرین، ڕۆنی پاقلەی سودانی، چەرەس.

3-كاروتینەكان -كە ئەمانەش گوێزەر و سەوزەی گەڵادارە تۆخەكان و قۆخ و یوسفی و ڕۆنی خورمای خاوو دەنكە كاكاو شاهیدا دەست دەكەوێت.

دەشتوانرێت خۆراكی ڕێك و پێك و باش بۆ تەندروستی چاو بەوە پێناسە بكرێت، كە ئەو خۆراكەیە بڕێكی زۆر لە

توترك

ئەو میوە بەسودەی کە بایەخی پێ نادەین

هێمن محەمەد مستەفا

لە دێرزەماندا توترك[1] (berry) بایەخێکی ئەوتۆی نەبووە، تەنها دۆشاو جەللی و هەندێك شتی دیکەی لێ دروست دەکرا بەڵام نەدەزانرا سودەکەی چی‌یە و بۆ چ شتێك بەکاربهێنرێت باشە؟!

دۆن ستۆرم (Don Sturm) کە خاوەنی کێڵگەی توترك و شاتووی ستورمە لە پۆرتلاند (Portland) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەڵێت: ئێمە ڕاهاتبووین زۆربەی زۆری بەرهەمەکانمان بە کەسانێك بفرۆشین کە بۆ بواری پیشەسازی بەکاریان دەهێنا و بۆیاخی مۆریان لێ دروست دەکرد بەڵام نزیکەی چەند مانگێك دەبێت ئێمە بەرهەمەکانمان بەو جۆرە کڕیارانە نافرۆشین بەتایبەت دوای ئەوەی کە یەکێك لە زاناکانی بایۆلۆژی (Biologist) زانکۆی ئۆهیۆ ستەیت (Ohio State) بە ناوی گاری ستۆنەر (Gary Stoner) لێکۆڵینەوەیەکی بڵاوکردەوە تیایدا پیشانی‌دا کە خواردنی توترك دەبێتە هۆی بچوککردنەوەو لابردنی وەرەمەکانی[2] tumors ڕیخۆڵە ئەستورە (colon) بەڕێژەی 60٪ تا 80٪. لە دوای ئەم لێکۆڵینەوەیە هەرکە وەرزی بەرهەمهێنانی توتوڕك نزیك دەبێتەوە، داواکارییەکانی ئەم بەرهەمە لە وێب سایتی خاوەنی ئەم کێڵگەیەدا بە تەواوی زیاد دەکات.

توێژینەوە زانستی‌یەکان بە ڕێژەی 50٪ دەریانخستووە کە چاکترین ڕێگەی تەندروستی بۆ خۆ پاراستن لە قەڵەوی خواردنی توتڕکە بە هەموو جۆرەکانییەوە لەگەڵ جۆرێك لە قەڕنابیت کە لە لوتکەکەیدا هەندێك گوڵی مۆر هەیە بە (broccoli) ناوزەد دەکرێت. هەروەها لێکۆڵینەوەی تازە پیشانی دەدات کە توترك مرۆڤ دەپارێزێت لە زۆر لە نەخۆشییە ترسناکەکانی وەك شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ و کەم کردنەوەی ئەو نەخۆشییانەی مێشك کە پەیوەندییان بە تەمەنەوە هەیە.

ڕۆناڵد ڕۆڵستاد (Ponald Wrolstad) پرۆفیسۆری زانستی خۆراك لە زانکۆی Dregon State سەر بە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەڵێت: لە ڕابردوودا هۆکاری سەرەکی خواردنی توترك تەنها وەرگرتنی ڤیتامین C بوو بەڵام ئەمڕۆ ئێمە دەزانین کە زۆر خاسیەتی چاك و بەسودی دیکەی تێدایە لەوانە:

دەتوانرێت وەك دژە ئۆكسێنەر بەكاربهێنرێت بە جۆرێك كە جێگەی حەبی دژەئۆكسێنەر دەگرێتەوە. ئەم دژە ئۆكسێنەرانە یارمەتی دەرێكن بۆ بەرگریكردن لە تێكشانی خانەیی (Cellular damage) لە مرۆڤدا كە هۆیەكەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو گەردیلە بەرەڵایانەی كە پێیان دەوترێت ڕەگە بەڕەڵاكان (free radicals).

ماوەی چەند ساڵێك لەمەوبەر زاناكانی تەفتس [3] (Tufts Scientists) هەستان بە پێوانەكردنی ئاستی دژە ئۆكسێنەر لە (50) جۆر میوەو سەوزەی تازە بەرهەمهێنراودا لە ئەنجامدا بۆیان دەركەوت كە بەشێكی زۆر لە هێزی دژە ئۆكسێنەرەكان لە لەشدا لە مادەیەكەوە دەردەچێت كە پێی دەوترێت ئەنسوسیانین (anthocyanin) كە ئەم مادەیە لە خڕۆكەی سوردا هەیەو بەشێكی زۆری وزەو ڕەنگەكەی لە ئەنجامی خواردنی توتڕكەوە وەردەگرێت.

لە مانگی نیسانی (2002)دا داڤیدبێل (David Bell) كارئەندامزان (physiologist)ی قوتابخانەی پزیشكی زانكۆی هندستان ڕاپۆرتێكی پێشكەش كرد كە تیایدا دەڵێت: ئەومادەیەی لە توڕك دەردەهێنرێت و پێی دەوترێت (chokebrry) بەرگری تەواو لە خوێنبەرەكانی دڵ (Coronary arties) دەكات و دژی ئەو گەردیلە زیانبەخشانە دەوەستێت كە ڕەگەبەڕەڵاكان (free radicails) یان پێ دەوترێت و كاریگەرییان لەسەر نەخۆشی دڵ هەیە هەروەك پێشتر ئاماژەمان پێكرد.

لەلایەكی دیكەوە بەگوێرەی وتەكانی جەیمس جۆزێف (James Joseph) هیچ شتێك نییە بە ئەندازەی توتڕك كاریگەری لەسەر پاراستنی دەماخ هەبێت ئەم زانایە پسپۆڕی دەمارە لە تەفتس (Tufts neuroscientist) و یەكێكە لە نوسەرانی (The Color Code) كە كتێبێكی تازەیە و لەبارەی سودەكانی خواردنی میوەی ڕەنگدارەوە دەدوێت. جۆزێف لە یەكێك لە قۆناغەكانی تاقی كردنەوەكەیدا چەند مشكێكی خستە ناو بۆشاییەكی داخراوەوە كە ڕێژەی ئۆكسجین تیایدا (100٪) بوو بۆ دەرخستنی ئەو ئۆكسێنەرە زیانبەخشانەی كەوا پیربوونی مێشكی (brain aging) لێوە پەیدا دەبێت، لە كۆتاییدا ئەومشكانەی كە هیچ هۆكارێكی بەرگریكردنیان بۆ ئەنجام نەدرابوو جۆرێك لە كاریگەری زیانەكەیان پێوەدەركەوت بەڵام ئەوانەی دیكەی كە پێشتر توتڕكیان پێ درابوو هیچ كاریگەرییەكی نێگەتیڤیان لەسەر دەرنەكەوت، جۆزیف دەڵێت لە دوای ئەم تاقیكردنەوەیەوە توتڕك (blueberry) ناونا تووی مێشك (brain berry).

وەك پێشتر باسمان كرد توتڕك یارمەتی دەرێكە بۆ بەرگریكردن لە نەخۆشییەكانی شێرپەنجە. پسپۆڕی زیندەوەرە وردەكان (microbiologist) ی زانكۆی كلیمسۆن (Clemson) كە ناوی لیندۆن لاركۆفە پاش تەواوكردنی زنجیرە تاقیكردنەوەیەك پیشانیدا كە هەریەك لە توتڕك و شاتوو دەتوانن ببنە ڕێگە لە بەردەم دوو پۆل لە هۆكارەكانی دروستكەری شێرپەنجە (carcinogens) كە پۆلێكیان خۆیان بە شێوەیەكی ڕاستەوخۆ ژەهراوین و پۆلەكەی دیان بەهۆی پرۆسەی زیندەچالاكی (mitabolic) خودی جەستەوە چالاك دەكرێن.

ئایا ئێمە پێویستمان بە خواردنی چەندێك لەم جۆرە میوەیە هەیە؟ لە ڕاستیدا ڕێژەكەی تا ئێستا دیاری نەكراوە بەڵام لە بەهاری (2002)دا پەیمانگای نیشتمانی شێرپەنجە لە ویلایەتە یەككگرتووەكانی ئەمریكا (U.S.A National Cancer Institute) هەستا بەدەستپێكردنی هەڵمەتێك بە ناوی (Savor the Spectrum) كە لەم هەڵمەتەدا هانی خەڵكی ئەمریكایان دەداو ڕێنماییان دەكردن بۆ خواردنی سەوزەو میوە لە هەموو ڕەنگێك (پرتەقاڵی، سور، سەوز، مۆر، ... هتد). توتڕكیش یەكێكە لەو میوە دەگمەنانەی كەوا ڕەنگی مۆری بەڕێژەیەكی زۆر تێدایە. لەلایەكی دیكەوە سیستەمی ڕێنمایی كردنی خۆراكی سەر بە فەرمانگەی كشتوكاڵی ویلایەتە یەككگرتووەكانی ئەمریكا (U.S.Deperrtment of Agriculture Food Guide Pyermid) پێشنیاری ئەوەی كردووە كە یەكێك لە یارمەتییە ڕۆژانەكانی هەر هاوڵاتییەك میوەی توتڕك و جۆرەكانی بێت.

پەراوێز:

[1] توتڕك: جۆرە میوەیەكە وەك توو وایە كە جۆرە دەوەنێكی دڕكاوی پەلكێش دەری دەكات ولای خۆمان زیاتر بۆ پەرژینی باخ دەنێژرێت.

[2] وەرەم (tumor): كۆمەڵە شانەیەكە دروست دەبێت كە بێزیان یان دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە.

[3] تەفتس (Tufts): شوێنێكە لەولایەتە یەككگرتووەكانی ئەمریكا.

سەرچاوە: گۆڤاری Newsweek–2002

نووسینی: Anne Underwood

مەترسی ناتەواویی پوك و ددان.. لەسەر نەخۆشییە سەختەكان..

ئاسۆ ئەحمەد

(ئەگەر دوچاری هەوكردنی پوك بوویت و لە نێو باو و باپیرانتدا كەسانێك هەبن شەكرەیان هەبێت، ئەوا بەزووترین كات ئاستی شەكر لە خوێنتدا بپشكنە)).

لە بازاڕی ئەسپەكاندا، كڕیار پێش هەموو شتێك ددانەكانی ئەو ئەسپە دەپشكنێت كە دەیەوێت بیكڕێت، چونكە بە تاكە سەرنجدانێك لە ددانەكانی، تەواو لە باری تەندروستی ئەسپەكە شارەزا دەبێت، بگرە دەتوانێت پێشبینی تەمەنی گریمانكراوی ئەسپەكەش بكەین و ئەو وزەیەش بپێوێت كە بۆ ساڵەكانی دواتری تەمەنی تیایدا ماوە. (دەمی مرۆڤەكانیش لەم سەرنجەدا جیاوازی نییە). (جۆن ئیلوای) پسپۆڕی تەندروستی ئەمریكی لە ڕاپۆرتەكەیدا جەخت لەم خاڵە دەكاتەوە، كە لە دوا ژمارەی گۆڤاری (مینز هێڵس)دا لەژێر ناونیشانی (هەموو ڕەگەكانی شەڕ) بڵاوی كردۆتەوە. لەشیكردنەوەی ئەم ڕاپۆرتەدا (د. ڕائول كافیس) لە بنكەی تۆژینەوە زانستییە تەندروستییەكانی زانكۆی (تەكساس) دەڵێت: ((ڕاستە ئەم تێبینییە سەرنج دەخاتە سەر (تیۆری دەروازەی درمین كە تیایدا هاتووە. ئەم دەروازەیە لە دەمدا كاردەكاتە سەر هەموو ئەندامانی لەش، ئەمەش تیۆرییەكە تەمەنی (40) ساڵ دەبێت، ئێستاش بەتین و گوڕەوە دەردەكەوێتەوە)).

جەخت كردنەوەیەكی تەواو لەنێو پزیشكەكاندا هەیە، بە پاڵشتی تێڕوانینەكلینیكی و تۆژینەوە زانستیە نوێیەكان لەسەر مەترسی دەروازەی درمین لە دەمدا. زوو وا دەزانرا ئەم مەترسییە كاریگەرییەكی دیاریكراوی هەیە، بەڵام ئێستا بووە بە بەترسێك و ڕەنگە ببێتە هۆیەك بۆ نەخۆشییە كوشندەكان. (د.ڕۆبەرت جنكۆ) لە زانكۆی (بوڤالۆ) تۆژینەوەیەكی بە ئەنجام گەیاند كە (1372) كەسی لە خەڵكی (جیلا ریفر –ئەریزۆنا) گرتەوە، دەركەوت ئەو كەسانەی دوچاری نەخۆشییەكانی پوك بوون، ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە نۆبەكانی دڵ سێ ئەوەندەی ئەوكەسانەیە كە پوكیان ساغە، ئەویش لە ماوەی (10) ساڵدا. ئەم دكتۆرە لەو بڕوایەدایە بەكتریای دەم (كەلای هەمووان 350جۆری هەیە) لە ڕێگەی پزینی وردی پوكی نەخۆشەوە دزە

دەکاتە ناو تەوژمی خوێن، پاشان دوچاری جگەر دەبێت، وا دەکات جگەر جۆرە پرۆتینێك بەرهەم بهێنێت کە دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان، یان ئەم بەکتریایە ڕاستەوخۆ دەگاتە خوێنبەرەکانی دڵ و دیوارەکانی بەو میکرۆبە وێران دەکات و لە ئەنجامدا دەگیرێن، ئەگەرچی میکانیزمی ڕودانی نۆبەکانی دڵ هێشتا ئاڵۆزە، بەڵام بەکتریای (بورفیدو موناز جینیفالیس) کەناوەکەی بەستراوە بە جێگیربوونی لە پوکدا لە نێو بەنداوە چەورییەکانی نێو خوێنبەرە وێران بووەکاندا دەبێتە هۆی شکستی دڵ.

هەروەها دکتۆر (مارك تۆماس) لە کۆلیژی نوژداری ددان لە زانکۆی (کنتاکی) دەڵێت: (ڕاستییەکی زانستی کۆن هەیە دەربارەی مەترسی بەکتریا لەسەر دوچاربوون بە نەخۆشی دڵ دەیسەلمێنێت، ئەوانەی دوچاری نەخۆشی زمانەی دڵ بوون، وەك خاوبوونەوەی زمانەی دوانی و زمانەی سیانی، ئەوکەسانە پێش چارەسەری ددانەکانیان پێویستیان بە چارەسەر بە دژە چالاکەکان هەیە، چونکە چارەسەری ددانەکان بەکتریا لە شوێنە حەشارگەکەیان دەهێنێتە دەرەوە، بەڵام لە ڕێگەی ڕوشانی پوکەوە لێشاوی میکرۆبەکان بەرەو تەوژمی خوێن دەچن، ئەوەش مەترسی بۆ دڵ هەیە و ڕ ٚنگە ببێتە هۆی هەوکردنی ماسوولکەی دڵ، ئەم دوچاربوونەش کوشندەیەو ساڵانە هەر لە وڵاتە یەککگرتووەکاندا (20) هەزار کەس لەناو دەبات. پاشان بێجگە لە دڵ مەترسییەکانی مێشکیش دەست پێدەکات.

تۆژەرەوەکانی زانکۆی (بوفالۆ) لێکۆڵینەوەیەکیان بە ئەنجام گەیاند کە (9982) کەسی گرتەوە لە نێوان تەمەنەکانی (25–75) ساڵان، دەرکەوت (35٪) ی دوچار بووان بە نەخۆشییە کوشندەکانی پوك دووئەوەندە زیاتر ڕووبەڕووی جەڵتەی دەماخ دەبنەوە لەچاو کەسانی دیکە، لە شیکردنەوەی ئەم تێبینییەدا دکتۆر (جۆن مارلۆر)ی مامۆستا لە پەیمانگای نەتەوایەتی نوژداری دەمارومێشك، دەڵێت: ((بەکتریای دەم دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی چەوری لە خوێنبەرەی سوباتی ملدا، ئەمەش دەبێتە هۆی–تاڕادەیەك– گیرانیان و ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشك کەمدەکاتەوە، بەڵام ئەمە مەترسیترین باس نییە لە مەسەلەکەدا، بەڵکو ئەوەیە ئەو زمانە نەرمانە ڕەنگە بۆ چەند بەشێك کەرتبن و تێکەڵی خوێنی سەرکەوتوو بۆ مێشك بن، لەوێشدا دەمەیێت و دەبێتە هۆی خنکاندنی خانە هەستیارەکانی مێشك و پاشان کوشتنیان و جەڵتەی دەماخ دواتر ڕوو دەدات، هەروا ئەگەر زمانەی گەورە بە شێوەیەکی تەواو بگیرێت و خوێنبەری سوباتی دابخات، ئەوا هەمان ئەنجام ڕوو دەدات.

شەکرەو برینی گەدەو هەڵاوسانی سییەکان

کاتێك کەسی دوچار بوو بە شەکرە بەرگری لە تەشەنەکردنی بەکتریا دەکات، ئەوا تواناو کاریگەری ئنسۆلین کەمدەبێتەوە و کاری ئنسۆلین لەو کەسەدا لاواز دەبێت، پاشان ڕەنگە ئاستی شەکر لە خوێنی ئەوکەسەدا بەرز ببێتەوە، ئەمە تێبینیەکە دکتۆر (بیری کلوکییفولد) لە کۆلێژی نوژداری ددان لە ئۆکلاهۆما دەیخاتە ڕوو، چونکە کاری نەخۆشەکان لەم حاڵەتەدا ئاڵۆزتر دەبێت، ئەمەش لە تۆژینەوەیەکدا جەختی لەسەر کراوەتەوە کە لە زانکۆی (بوفالۆ) لەسەر (168) نەخۆش بە شەکرە بە ئەنجام گەیەنراوە، تێبینیان کرد، ئەوانەی دوچاری هەوکردنێکی

زۆری پوك (بیرو دونیتسی) هاتبوون زیاتر لە ئەوانی دیکە توانای ڕێکخستنی شەکری بەرز لە خوێنیاندا نەبوو، ئەوەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کاریگەری لاوەکی نەخۆشییەکەو مەترسییەکی زۆری بۆ گورچیلەکان و دڵ و تەنانەت چاوەکان هەیە.

دکتۆر (کریستۆفەر سادوك)ی پسپۆڕ لە چارەسەری نەخۆشی شەکرە لە زانکۆی (جون هوبکینز) لە ماریلاند، دەڵێت: ((نەخۆشییەکانی پوك بە زۆری هۆکارێکی ڕاستەوخۆی تووشبوون بە شەکرە نین، ئەمە یەکێکە لە بوارە نوێیەکانی تۆژینەوەی نوژداری، بەڵام بێگومان هەوکردنی پوك نەخۆشییەکە سەختتر دەکات. پێویستە ئەوکەسانەی شەکەریان هەیە بایەخێکی زۆر بە تەندروستی پوکیان بدەن)) پاشان ئاگادارییەکی گرنگ بڵاودەکاتەوەو دەڵێت: ئەگەر پوکت هەوی کردوە و لە مێژووی خێزانەکەتدا حاڵەتی دوچار بوون بە شەکرە هەیە، ئەوا بە زووترین کات دەست بە پشکنینی خۆت بکە بۆ دڵنیابوونت لە ڕێژەی شەکر لە خوێنتدا.

بەڵام دەربارەی برینی گەدە.. چەند ڕاپۆرتێك هەن دەریانخستوە بەکتریای (هیلیکو باکتر پیلوری) ڕەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە، ئەو بەکتریایە لەنێو کلۆری ددانەکاندا خۆی حەشار دەدات. لەو تۆژینەوەیەشدا کە ژنە پزیشك (شیری داوست) لە کۆلیژی نوژداری ددان لە زانکۆی (ئەندیانا) بە هاوبەشی کۆمەڵێك تۆژەرەوە بە ئەنجامیاندا، دەرکەوت (210)کەس لە نێو (242) کەسدا دوچاری برینی گەدە هاتبوون، ئەوانە بەکتریاکە لە نێودەمیاندا هەبووە و لە دەمیشەوە بەرەو گەدەیان ڕۆیشتووە، کە لە گەدەدا دەمێنێتەوەو کونی ورد هەڵدەکەنن، کە زۆر بەئازارن و لە ئەنجامدا برینەکە فراوانتر دەکەن. لەبەرئەوە تۆژەرەوان دەڵێن: هەموو ئەمانە وادەکەن داوای بە خۆڕایی کردنی دابشکردنی فلچەی ددان و پاککژکەرەوەی دەم (ببتو-بیزمول) بکەین.

لەگەڵ ئەوەی وا دەردەکەوێت سییەکان لە هەر پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆوە بە پووك دوور بێت، بەڵام دکتۆر (کافیس) دەڵێت: لەگەڵ هەموو هەناسەیەکدا سیەکان دڵۆپێك بەکتریا لە دەمەوە ڕادەکێشن، ئەوانیش (کلمیدیا نیومونیا) و (سودموناس ئەیرو جینوزا)ن، ئەمانە دوو بەکتریان و دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی هەناسەدان، هۆکارەکەشی شتێکی ڕوونە، ئەویش ئەو توێژە کۆبۆوەی دەوروبەری ددانەکانە (بلاك)، لە ڕاستیدا کۆئەندامی بەرگریکردن کاردەکات بۆ لەناوبردنی ئەم بەکتریا گازییانەی کۆئەندامی هەناسەدان، بەڵام کاتێك بەرگرییەکە کەم دەبێتەوە، هەروەك لەپاش بە ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری ڕوودەدات، ئەوا ئەم بەکتریایانە دەتوانن کار لە سییەکان بکەن و ببنە هۆی هەوکردنی سییەکان، ئەمەش نەخۆشییەکەو ساڵانە هەر لە ئەمریکادا (83) هەزار کەس دەکوژێت.

(بەردەوام ددانەکانت بە خاوێنی ڕابگرە، ڕاستە پێش هەر نەشتەرگەرییەك بەڕۆژێك گرنگە، بەڵام هەفتەیەك بەر لە نەشتەرگەری باشترە) ئەمە ئامۆژگارییەکە بۆ ئەوانەی نزیکەکاری نەشتەرگەری بە ئەنجام بگەیەنن، بەڵام بۆ ئەوانەی بە تەمەنن، دەڵێن: (ڕۆژانە ددانەکانت بە دەزووی حەریر خاوێن بکەرەوە، بە هەر شەش مانگ جارێکیش سەردانی (دانسان) بکە. ئەگەر منداڵان ئەم شتە لە یادبکەن، ئەوا نابێت خاوەن تەمەنەکان لە بیری بکەن، چونکە سییەکانیان زیاتر ڕووبەڕوی ئەم نەخۆشییە دەبنەوە)).

ئەوەی لەبیردا نییە!

سەرەڕای وریابوون لە کاریگەری دەروازە درمیەکان لەو شوێنانەی لە دەم و ددانەوە دوورە، لە کردەی گواستنەوەی میکرۆبەکانی ناو دەم بۆ ئەندامە جیاوازەکانی دیکەی لەش، بەڵام ڕەهەندی دیکە بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بەو هۆکارانەی (میکرۆبی) نین، هەیە، وەك ئەوەی ناتەواوی ددانەکان دەبێتە هۆی سەریەشەو ڕەقبوونی ماسوولکەکانی مل، هەروەها دۆزینەوەیەکی گرنگ هەیە کە هەردوو پزیشکی برا (فردیناند- فاڵتر هونکە) لە ئەڵمانیا پێی گەیشتن، ئەوەیە، (چارەسەرکردنی دەماریی جێگە تێکچووەکان) پاشان دەروازە هەوکردووەکان کاتێك چارەسەری هەوکردنێك دەکەن، ڕەنگە جێ برین بەجێ بهێڵن کە لە جێگەی (بنکە خراپبووەکان) کاردەکەنە سەر کۆئەندامی دەمار و دەبنە هۆی ئازارێك کە نازانرێت چاوگەکەی چییە، یان ئازار لەو شوێنانەی کە زۆر دوورن لە شوێنی ئەم بنکانە، لەبەرئەوە، لە پاڵ ساغی و تەندروستی پوك و ددان و شەویلگەکان چارەسەرسازانی ئازارەکان بە ڕێگەی هەردوو براکە بەدوای جێ برینی هەوکردنە کۆنەکاندا دەگەڕێن، بۆ

چارەسەرکردنیان، دواتر ئەو ئازارە ناهێڵن کە زۆر لەم جێ برینانە دوور بووە، لەسەر و مل و پشت و تەنانەت لە جومگەکاندا.

پیسکردنی ئاڵتون!

زێرینگەرەکان ڕۆژانە خەریکی خاوێنکردنەوەی ئاڵتونەکانیانن، بۆ ئەوەی بریقەو باقیان لێنەبڕێت، بەڵام لە نێو ئێمەدا زۆرکەس سوورن لەسەر پیس کردنی ئەو بەشە ئاڵتونەی ماویانە، واتە ددانەکانیان، مەبەست لەوە نییە ددانیان بە ئاڵتون بەرگ پۆش بکەن، بەڵکو مەبەست لە نرخ و بەهاکەیەتی لە نێو سیستمی جوانی و تەندروستی گشتی لەشی مرۆڤ. جگەرەکێشان ئەوانەن کە ددانەکانیان پیس دەکەن، نەك تەنیا بەتێکدانی ڕەنگی ددانیان بە دوکەڵی جگەرە، بەڵکو لەبەرئەوەی جگەرە لیکی دەم کەمدەکاتەوەو ڕژێنی پوك ناهێڵێت و نێوەندی کیمیایی دەم دەگۆڕێت، بەوجۆرەش بوار بە چالاك بوونی میکرۆبەکان دەدەن و کلۆربوونی ددان و هەوکردنی پوکیش زیاتر دەبێت، دواتریش ئەگەری کاریگەرییە دوور و مەترسیدارەکان لەسەر تەندروستی ئەندامەکانی دیکەی لەش زیاتر دەبێت. ئەمەش تاوانێکی دیکەی زیادەیە لە تاوانەکانی جگەرەکێشان.

ددانەکانت خاوێن بکەرەوە و میکرۆبەکان ڕاماڵە...

کاتێك بەیانیان فڵچەی ددان شتن بەکار دەهێنیت، ئایا خوێن لە پوکت دێت؟ ئایا پوکت هەوی نەکردوەو وێران نەبووە؟ ئایا لەکاتی بەرکەوتندا پوك و ددانت ئازاری هەیە؟ ئەگەر وەڵامەکەت لەسەر هەموو ئەمانە (بەڵێ)یە ئەوا مانای ئەوەیە پوکت تەواو ساغ نییە، چونکە هەوکردنی توندو تیژی پوك زۆرجار هیچ نیشانەیەکی دیاری پێوە دەرناکەوێت، لەبەرئەوە بەهەر شەش مانگ جارێك ڕێگە بە دانسازەکەت بدە ئامێری ددان پاکژکردنەوە بخاتە نێو دەمتەوە، چونکە بە ڕاستی ژیانی تۆ لەسەر تەندروستی پوك ددانت بەندە، پاشان ئەم پێنج خاڵەی خوارەوە جێبەجێ بکە تاوەکو ددانی پلاستیکی گاز لە خاك نەگریت...

1–خاوێنکردنەوە بە دەزووی حەریر 10 ئەوەندە لە فڵچە باشترە، ئەمە ئامۆژگاری (ستیفن بونی) پسپۆڕی نوژداری ددانە لە ڤێرجینیا، چونکە دەزوو دەتوانێت نێوەندی ددانەکان لەو بەکتریایانە بپارێزێت کە فڵچە پێی ناگات، لەبەرئەوە ئەگەر پاش هەموو ژەمە خۆراکێك دەزووی حەریر بۆ خاوێن کردنەوەی دانەکانت بەکارناهێنیت، ئەوا ڕۆژی جارێك بەکاری بهێنە.

2–ئازابەو میکرۆبەکان ڕامالە، زمانی تۆ زیاتر لە خاکی میوانخانەی وێستگەی شەمەندەفەرە میللییەکان بەکتریا هەڵدەگرێت، ئەگەر پاش خاوێن کردنەوەی ددانەکانت زمانیشت لە میکرۆب ڕانەماڵیت، ئەوا بەکتریای سەر زمانت ناو هەموو دەمت داگیردەکات، لە دەرمانخانە (خاوێن کەرەوەی زمان) بکڕەو بەیانیان و ئێواران چەند جارێك زمانی پێ خاوێن بکەرەوە.

3–بە ووشکی ددانەکانت خاوێن بکەرەوە، دکتۆر بۆنی دەڵێت ڕۆژی یەکجار فڵچە بە ووشکی و بەبێ دەرمان بۆ خاوێن کردنەوەی ددان بەکاربهێنە، تۆژینەوەکانیش دەریانخستوە ئەم ڕێگەیە زەردبوونی ددانەکان کەمدەکاتەوە کە لە (تەرتیر) پێکدێت، ئەویش بە جۆرێك کە نیوەی فڵچەکە لەسەر ددانەکان و نیوەکەی دیکەش لەسەر پوك بێت و بەر هەموو ڕوو و تەنیشتەکانیان بکەوێت.

4–دوو دڵ مەبەو بچۆ قوولایی، نەخۆشییەکانی پوك بە زۆری لە ژێر هێڵی جیاکەرەوەی نێوان پوك و ددانەکان دەست پێدەکات، بە جۆرێك نە دەزوو نەفڵچە ناگاتە ئەو هێڵە، لەبەرئەوە (بێڵ)ی پوك بەکاربهێنە کە سەرێکی لاستیکی هەیە و لەکاتی بەکارهێنانیدا تاڕادەیەك بەرەو قوولایی نێوان پوك و ددان بیبەو لەگەڵ هەموو ددانێکدا پوکەکەش تەواو خاوێن بکەرەوە، ڕەنگە لە سەرەتای بەکارهێنانیدا و کاتی بەرکەوتن کاتێك ئازاری هەبێت، بەڵام ئەو ئازارە لەچەند ڕۆژی سەرەتای بەکارهێنانیدایەو دواتر نامێنێت، بەم ڕێگەیە پوك پتەوتر دەبێت و هێلانەی بەکتریاو نیشتووەکان (بلاك) لەناودەبات.

5–بلاك بکوژە، لێرەدا دووجار دەوەستین، چونکە شەپۆلی پێنجەم ئامۆژگاری (د.مارك توماس)ە کە بایەخی بۆ کیمیاییەکان لەوە زیاترە کە ئێمە گرنگی پێنادەین، پاشان ناوی جۆرە دەرمانێکی هێناوە کە دەچێتە نێو بواری پڕوپاگەندەوە، لەبەرئەوە پێنجەم ئامۆژگاری ئەوەیە، جۆرێك

دەرمانی ددان بەکاربهێنە کە مادەی (ترای کلوزان)ی لەخۆ گرتبێت، چونکە ئەم مادەیە دژ بە بەکتریایەو ڕێگە بە پێکهاتنی بلاك نادات.

ڕاهێنانی خاوێن کردنەوە بە دەزوو...

ئەو ڕاهێنانانەی بە مەبەستی جوانی بە ئەنجام دەگەیەنرێت، تەنیا سوود بە ماسوولکەکان ناگەیەنن، بەکارهێنانی دەزووش بۆ خاوێن کردنەوەی نێوەندی ددانەکان، ڕاهێنانێکە کە هیچی لە ڕاهێنانەکانی دیکە کەمتر نییە، دانسازەکان هەمیشە ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە پاش هەموو ژەمەخۆراکێك ئەم ڕاهێنانە بکەن، بەڵام لەبەرئەوەی ئەم کارە بەڕێژەیەك گرانە، ئەوا داوا دەکەن بەلایەنی کەمەوە لە ڕۆژێکدا جارێك ددانەکانی پێ خاوێن بکەنەوە، بەمجۆرە:

1-دەزووەکە بە درێژییەکی گونجاو بپچڕە، سەرێکی دەزووەکە لە پەنجەی ناوەڕاستی دەستێکیان بئاڵێنەو سەرەکەی دیکەش لە پەنجەی ناوەڕاستی دەستەکەی دیکە.

2-بە پەنجە گەورەکان دەزوەکە بە نێوەندی ددانەکانداو بەرەوپێش و بەرەو دوا بجوڵێنەو لە نێوەندی ددانەکانیشدا کەمێك گیری بکە،

3-لەسەرخۆ دەزووەکە لە نێوان ددان و پوکدا بخلیسکێنە و ئاگاداری پوکت بە بەوکارە بریندارنەبێت.

4-دەزووەکە لە تەنیشتی هەموو ددانەکان بخشێنە کاتی بەرزکردنەوەو نەرم کردنەوەی، بە بەشێکی نوێی دەزووەکە ئەم کارە لەگەڵ ددانەکانی دیکەدا دوبارە بکەرەوە.

دەربارەی مسواك .. یان سیواوك...

ئەگەر نوێترین ئامۆژگاری نۆژداری ددانی ئەمریکی پێشکەوتوو ئامۆژگاری ئەوەمان بکات کە ڕۆژی جارێك بە فلچەی ووشك ددانەکانمان خاوێن بکەینەوە، ئەوا بەکارهێنانی مسواك لەوە باشترە، دەنا پێشینەیەکی ئاینی نەدەبوو، یان هەروەك ئەگاداری نیشانە تەندروستییەکانی لقەکانی داری (ئاراك) و بەرو بوومەکەین، ئەویش بەمەرجێك بە بەردەوامی (مسواك)ەکە بقرتێنرێت و ئاگاداری پاکژییەکەی بکرێت.

Internet

هۆکاری دواکەوتنی منداڵ بوون
بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکانە

لەم ساڵانەی دوایدا ڕێژەی منداڵ بوونی دایکان لە ساڵانێکی درەنگ وەختدا زیادی کرد. هەروەها لێکۆڵینەوەیەك کە ساڵی 1998 سازکراو لەلایەن بەڕێوبەرایەتی لێکۆڵینەوەو بەدواوا چوون و هەڵسەنگاندن و سەرژمێری کردن بەشێوەکی نهێنی بڵاوکرایەوە ئەوە ڕون دەکاتەوە کە ئەو دایکانەی کە گەنجن و لەمنداڵبونی یەکەمیان دوا کەوتون بەردەوام لەزیادبوندان. ئەمڕۆش حەزی بون بە دایك بەشێوەیەکی لە بەرچاو لەلای ئەو ژنانەی لەتەمەنی منداڵبوندا دەردەکەوێت، بەنمونە لەتەمەنی((29)) ساڵیدا ئەو دایکانە لە چاوەڕوانی منداڵی یەکەمیانن. بەڵام لوساڵی(1980) بە دایك بوون لەتەمەنی (26) ساڵیدا دەستی پێکرد.

بۆ ڕاڤەکردنی ئەم حاڵەتانەی بەدایك بوونی درەنگ، پێمان باشە بگەڕێینەوە بۆ تایبەتمەندی‌یە(کۆمەڵایەتی- دیموگرافییا) جیاوازەکان، وەك درێژبونەوەی ماوەی خوێندن و ئەو ئاستەنگیانەی کە ئافرەت لە پاش بە دەستهێنانی بڕوانامەی خوێندن دوچاری دەبێت لە دۆزینەوەی کارێك و گشتگیری ئەو چالاکیەکردەییانەی ئافرەت بەشێوەیەکی تایبەت.

لەو پەڕتوکەی کەتایبەتە بە لێکۆڵینەوەی ڕەفتاری فەڕنسیەکان کە بە ناونیشانی(فرانکو سکوبی 2001) ە جیرار میرمیە)ی زانای کۆمەڵناسی بۆ لەوە دورتر دەڕوات و نوسیویەتی و دەڵێت (دەست بەسەرا گرتنی قۆناغی پیتان* ڕێگای بۆ ئافرت خۆش کردووە کەلە قۆناغێکی گونجاو لەگەڵ ژیانی کەسێتی و خێزانی و کارکردنیدا منداڵ بوون هەڵبژێرن)..

هەروەك چۆن جێی ڕێکەوت نیە کەپیتاندنی ئەو ئافرەتەی کە لەشار دەژی بەرزتربێت لەو هاوڕەگەزەی خۆی کە لەلادێ ژیان دەگوزەرێنێت و تەمەنی مامناوەندی بۆ بوون بە دایك لەناوچەکانی شاری پاریس دا(31) ساڵ بگرێتەوە. لەهەموو حاڵەتەکانیشدا ئەگەر دواکەوتن لە تەمەنی بەدایك بوون هاوکاری بکات لە لەناو چوونی پلەیی خێزانی زۆر ئەوا ئەمەنابێتە هۆی هیج مەترسیەك بۆ ڕەوشی دیمۆگرافی فەڕەنسا.

بەنمونە لەساڵی 1998 دا ڕێژەی پیتاندن لە فەڕنسا زیادی کرد تا بگاتە (01.75) کە باشترین نمرەیە ولە ئەوروپادا تۆمارکرابێت لە پاش ئیرلەندا (1.94) و زۆر لەپێش ئیتاڵیاوە(01.19) ئافرەتیش لەفەڕەنسای ئەمڕۆ بەزۆری لەتەمەنی نێوان 40,45 ساڵیدا منداڵی دەبێت نەك لەتەمەنی 20 ساڵی و کەمتر.

بەزۆریش ژمارەی منداڵبوون کەمی نەکردوە، بە نمونە لەساڵی(1999)، لە فەڕەنسادا (744) هەزار منداڵ ڕوناکی دنیایان دی، لەکاتێکدا لەساڵی 1998 ژمارەی لە دایك بوان (33) هەزار منداڵ بوو. ئانتێ کە پزیشکی منداڵانەو لە زانستی دەرونی منداڵان دا مۆڵەتی هەیە، چەندین پەڕتوکی نوسیوە لە هەمویان گرنگتر بەناوی (ئەمڕۆ، چاوەڕوانی منداڵەکەم دەکەم)ە.

ئەم پزیشکە لەبارەی هۆی دواکەوتنی بەردەوامی منداڵبوون لەلای ژنان دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەو بارودۆخە کۆمەڵایەتییانەی کە لەسەر ئەوە ناچاری دەکەن و فاکتەری یەکەمیش پەیوەندی هەیە بەو گەشەکردنە گرنگەی کە لە چەرخەکانی پێشودا ڕویدا بەوەی کە ژمارەی ئەو ژنانەی بەردەوامن لە خوێندن لەزیادبونێکی بەردەوام دان هۆکاری دوەم خاوەن لایەنێکی دەرونیە ئەویش لەوەدا خۆی دەنوێنێ کە نەوە تازەکان ئەو نەوانەن کە جیابونەوەی (دایك و باوکیانی بینیوە)... ئەم نەوانەش دەیانەوێت باوکێکی باش هاوسەرێکی باش بەدەست بهێنن لە پاشان بەر لەوەی هەڵبژاردن بکات کاتێکی زۆر بە دوو دڵی دەمێنێتەوە و لە دوایدا دەچێتە نێو ئەزمونی ژیانی هاوسەرێتیەوە ئێستا کە ئەم پرسیارە خۆی قوت دەکاتەوە کە ئایا مامەڵەی دایك لەگەڵ منداڵەکەی کە زیاتر پێگەیشتوە جیاواز دەبێت؟ دکتۆر ئانتیە بە(نەخێر) وەڵام دەداتەوە و لەپاشان دەڵێت.(جگە لە قۆناغی دووگیانی،چونکە دایکەکە لەتەمەنێکی درەنگدا منداڵی دەبێت و بەو پێیەی کە ئاستێکی بەرزی لەزانست ڕۆشنبیری وەرگرتوە ئەوا زۆرتر بە ئاگادێتەوەو. بەچەندین وێنەگرتنی ئیکۆگرافن کۆرپەکەی هەڵدەسێت و چون بۆ لای دکتۆر لەئاستی تەقلیدی زیاتر دەکات.

هەروەك چۆن ئەو دایکەی کە لەتەمەنێکی درەنگدا منداڵی دەبێت. بەڕێژەیەکی گەورە هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات ئەوەش جێی ڕەخنەگرتن نیە چونکە بە هۆی ئەو سانسۆرە وردەی دایکەوە هیج کێشەیەك بەدی ناکەین لە خستنەوەی منداڵ لەتەمەنێکی درەنگدا.

شۆڕش محەمەد حسێن

Internet

كزبرة= كسبرة = تقدة

Coriander umsativum

کەمال جەلال غەریب

گیایەکی ساڵانەیە لەحوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، یەکێکە لە ڕووەکە بنەڕەتی‌یەکانی وڵاتەکانی خۆرهەڵاتی دەریای سپی ناوەڕاست، ئێستاکە بووە بە ڕووەکێکی باوو زۆر دەڕوێنرێت، بەزۆری لەناو ڕەزدا (حقول الكروم) بەشێوەیەکی کاتی دەڕوێنرێت. هەروەها بەرەو ناوەڕاستی ئەوروپاو خۆرهەڵاتی ئاسیاو هەندێك ناوچەی ئەمریکای باکوریی‌و باشوری. بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکێتی، دەچنرێتەوەو وەکوو بەری ڕازیانەو کەراویا، گێرە دەکرێت ئەگەر بهاڕرێت تامو بۆنێکی تیژی دەبێت. 0.4–1٪ ڕۆنی سەرەکی تیادایە، هانی دەردانی شلەکانی هەرس دەدات‌و بۆ دەرکردنی باو چارەکردنی پشێوییەکانی ڕیخۆڵە بەکاردێت. ڕەوشتی دژی ژان‌و کۆڵنج هەیەو دەبێتە هۆی دەردانی چڵم. لەدیوی ناوەوەی لەشدا بەشێوەی خوساوە بۆ کەمکردنەوەی باکردن‌و ژانی گەدەو پترکردنی ئیشتیای خواردن بەکاردێت. بەڵام لەدیوی دەرەوەی لەشدا، لەمەڵحەمدا، بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزمەو سوتانەوەی جومگەکان بەکاردێت. بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی گژنیژ وەکوو بەهاراتێك لەماڵاندا بۆ تامو بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی گۆشت‌و شلەو ماسی قوتوو کێك‌و سجوق و ترشیات و هەویری نان و مرەبا گۆشتی مانگا (راکو). هەندێك جار لەخواردەمەنی سەوزەدا سیریش لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت جگە لەبەکارهێنانی لەپشەسازی خۆراك‌و دەرمان‌و عەتردا، ڕۆنی تۆوەکەی دەکرێت بەکەرەسەیەکی خاو بۆ بەرهەم هێنانی چەندینە جۆر لەعەتر وەکوو: لینالول، سیترال، ئیونون لەپزیشکێتی کۆندا: حەکیمەکان باسی گەلێك سودی گژنیژیان کردووە لەوانەش: ئاوی گژنیژ لەگەڵ سرکەو گوڵاودا بۆ چارەکردنی دوومەڵی سەر پێست. ئەگەر ئاوەکەی لەدەم وەربدرێت یان ناودەمی پێبسڕرێت زیپکەی ناودەم‌و سەر زمان ناهێڵێت. ئەگەر دوا بەدوای سیرو پیاز بخورێت بۆنەکەیان لەناو دەمدا ناهێڵێت. گەدە بەهێز دەکات‌و بۆ چارەکردنی سك چوون‌و شکاندنی تینوێتی‌و لابردنی خورووگەڕی، چی بە خواردن چی بە سڕینی شوێنەکە بە ئاوەکەی، ئاوەکەی بەشەکرەوە ئیشتهای خواردن پتر دەکات و ئینتەلا ناهێلێت. گژنیژی ووشك دڵ بەهێز دەکات و دڵە کوتێ ناهێلێت شەربەتەکەی لەگەڵ شەکردا وڕێنە ناهێڵێت.

بەڵام لە پزیشکێتی میللی نوێدا: گژنیژ مادەیەکی هەیکەرو بۆنخۆش و بەهێزکەرو بادەرکەرە، بۆ چارەکردنی گرژی لەش و سەرئێشە و پتربوونی پەستانی خوێن و ڕەق بوونی خوێنبەرەکان باشە، چونکە ڕێژیەکی زۆری لە ئایۆون تیادایە. مژینی ئەلکهول لەلەشدا هێواش دەکات، لەبەرئەوە مەی خۆرەکان بەر لە خواردنەوە تۆوی گژنیژی برژاو دەخۆن بۆ ئەوەی نیشانەی سەرخۆشییان لێ دەرنەکەوێت، لە گژنیژ ڕۆنێکی بۆنخۆش دەردەهێنرێت جۆرێك لە ئەلکهولی تێدایە پێی دەوترێت (لینالۆل) خوساوەی (25–30) غرام لە بەری گژنیژ لە لیترێك ئاودا بۆ گرفت واتە قەبزی باشە. بۆ نەهێشتنی بۆنی ناودەم: 50 غرام گژنیژ لەگەڵ 40 غرام لەشەکری قەندە بە تێکەڵاویی دەهاڕێت. لەمە دوای خواردن بەسەعاتێك کەوچکێك دەخورێت و کەمێك ئاوی بەسەردا دەکرێت.

سەرچاوە:
-شروق-ص 106-107
-امين رويحه ص 414-415
-عبداللطيف عاشور - ص 183

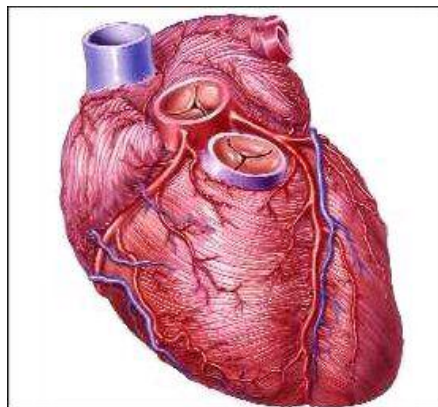
نەخۆشیە زگماکییەکانی دڵ لە پێگەیشتوواندا

Congenital Heart Diseases In Adult

ئومێد فایەق قەرەداخی
کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی

1-نەخۆشیە زگماکیەکانی دڵ چین؟

بریتین لە هەر هەرەمەکییەك لە دروست بوونی پێکهاتەی دڵدا کە لە ئەنجامی گەشەی نائاسایی ئەو ئەندامەی لەشەوە لە ماوەی کۆرپەلەیدا کە لە سێیەم تا هەشتەم هەفتەی گەشە دەگرێتەوە، ڕوودەدات، ئەم نەخۆشیانە بە نزیکەیی لە 1٪ی تێکڕای منداڵە زیندوو لە دایك بووەکاندا هەیە ئەگەرچی ئەم ڕێژەیە تێکچوونی زگماکی زمانەکان (Congenital valve disorder) وەك شۆڕبوونەوەی زمانەی تاجی دوانی بەرەو سکۆڵەی چەپ (mitral colapse) ناگرێتەوە. دیسان زۆرینەی منداڵە لەبارچووەکان و ئەوانەی پێش وەخت لەدایك دەبن بەد

دروست بوونی دڵیان تێدا دەبینرێت.

2-ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی بەد دروست بوونی دڵ (Cardiac malformation)؟

دەتوانین ئەو هۆکارانە لەسێ پۆلدا ڕیزبکەین:

ا-هاندەرە بۆماوەییەکان (Hereditary influences)

هاندەرە بۆماوەییەکان ڕۆڵێکی دیاریان هەیە لە دیاریکردنی نەخۆشیە زگماکیەکاندا بەشێوەیەك کە 8٪ی بەد دروستبونەکانی دڵ لەم هۆکارەوە سەرچاوەی گرتووە.

ب-هۆکارە ژینگەییەکان (Environmetal Factors)

دەوروبەر کاریگەری خۆی هەیە لەسەر بەد دروست بوونەکانی دڵ و

2٪ی ئەم دۆخانە لە هۆکارە ژینگەیەکانەوە سەرهەڵدەدات. لە گرنگترین ئەم هۆکارانەش ئەمانەن:

1–تیشک (Radiation) : کە بەهۆی بەرکەوتنیەوە لە کاتی سك پڕیدا کاریگەر دەبێت.

2–نەخۆشی سورێژەی ئەڵمانی (german messle) و نەخۆشیە پاڵوتەییەکانی دی لەدایکدا.

3–بەکارهێنانی سالیدۆماید و هەندێك دەرمانی دیکە.

4–ئەلکهول و مادەی دیکەی وەك ئایزۆتریتینۆین (isotretinoin)

ج–کاریگەری بۆماوەیی و ژینگە پێکەوە: (multiple factors):

ڕێژەی زۆری بەد دروست بونەکانی دڵ بەهۆی کارلێکی ئاڵۆزی نێوان هۆکاری بۆماوەیی و کاریگەرییە ژینگەییەکانەوە دەبێت. هەروەها بوونی نەخۆشی شەکرەی دیاریکراو بە ئنسۆلین (insolin dependent diabete) و بەرزە پەستانی خوێن لەدایکدا هۆکارن بۆ بەد دروست بوونی دڵ لە لایەکی دیکەوە 33٪ی هەموو ئەو منداڵانەی کە تێکچوونی کرۆمۆسۆمیان هەیە، بەد دروست بوونی ئەو ئەندامەیان تێدا دەبینرێت، و ئەو منداڵانەی کە هەڵگری کرۆمۆسۆمی سیانی (18)ن (trisomy18) واتە کرۆمۆسۆمێکی زیادیان هەیە لەگەڵ هەژدەیەمین جووتە کرۆمۆسۆمی لێکچوودا، ڕێژە کە بەنزیکی 100٪ دەبێت.

3–باسی نەخۆشیە زگماکیەکانی دڵ چۆن دەکەیت بەپێی کاریگەرییان لەسەر پێست و لینجە پەردەکان (mucous membrane)؟

ئەم نەخۆشیانە لەسەر ئەو بنەمایانە دابەش دەکرێن بۆ:

ا–نەخۆشیە زگماکیەکانی دڵ کە دەبنە هۆی شین هەڵگەڕانی پێست و لینجە پەردەکانی (Syanois) وەك:

1–شوێن گۆڕکێی لولە گەورەکانی خوێن مەبەست شاخوێنبەر (aorta) وسیە خوێنبەرە (pulmonary trunk).

2–نائاسایی گەڕانەوەی سیە خوێن هێنەرەکان و ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بۆ گوێچکەلەی ڕاست (total anomalous pulmonary venous drainage).

3–نەبوونی بەشێك لەسیەخوێنبەر (pulmonary atresia).

4–تەسکبوونەوەی سیە خوێنبەر (pulmonary stenosis).

5–نەمانی دەرچەی نێوان سکۆڵە و گوێچکەلەی لای ڕاست بەهۆی داخرانی زمانەی تاجی سیانی دڵەوە.

6–کەم بوونەوەی قەبارەی نیوەی چەپی دڵ بەهۆی کەم بوونەوەی ژمارەی فایبەرە ماسولکەییەکانیەوە (hypoplastic left heart).

7–باش گەشەنەکردن و بەرەو سکۆڵە لادانی زمانەی تاجی سیانی (Ebstiens anomaly).

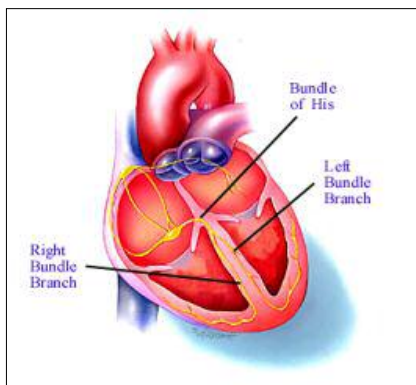
ب–نەخۆشیە زگماکیەکانی دڵ کە نابنە هۆی شین هەڵگەڕان بریتین لە:

1–تەسك بوونەوەی شاخوێنبەر (aortic coaractation) پێکەوە لەگەڵ هەر بەد دروستبونێکی دیواری نێوان دووسکۆڵەکەی دڵدا (ventricular septal defect) یان لەگەڵ هەر کەم و کورییەکی بەربەستی نێوان دوو گوێچکەلەکەدا (atrial septal defect).

2–تەسك بوونەوەی زگماکی دەرچەی زمانەی شاخوێنبەر بەهۆی یەکگرتنی پەرەکانی ئەم زمانەیەوە (aortic stenosis).

ج–نەخۆشیە زگماکیەکانی دڵ کە لەسەرەتادا نابنە هۆی شینبوونەوەی پێست و لینجە پەردەکان بەڵام لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەندا دەبنە هۆی شین بوونەوە وەك چوارینەی فالۆت (tetralogy of falot).

4–ئایا ئەو ناتەواوییە زگماکیانەی دڵ کەدەبنە هۆی شین بونەوە لە پێگەیشتوواندا ڕوودەدەن؟

لە پێگەیشتوواندا هەروەك منداڵان دڵە نەخۆشیە زگماکیە شین هەڵگەڕێنەرەکان (Syanotic congenital heart

diseases) بەهۆی چوونی خوێن لەلای ڕاستی دڵەوە بۆ چەپ ڕوودەدات، لە پێگەیشتوواندا ئەم ئاڕاستەکردنەی خوێن زۆر زیاتر دەبێت بەهۆی زیادبوونی بەرگری لولە خوێنەکانی سـی بـۆ تێپـەڕبوونی خـوێن پیایانـدا (pulmonary resistance) هەر وەك کەم بوونەوەی دەورانی خوێن بەسیە سوڕدا بەهۆی گیرانەوە (p-ubstruction) کە زیاتر لە منداڵاندا ڕوودەدات دووبارە فاکتەرێك دەبێت بۆ ئاڕاستەکردنی خوێن لە ڕاستەوە بۆ نیوەی چەپی دڵ لە پێگەیشتوواندا.

لەکاتی بوونی کەم و کوڕی دیواری نێوان سکۆڵەکان یان گوێچکەلەکانی دڵ وەیان مانەوەی بۆریەکی خوێنبەری بە کراوەیی لە نێوان شاخوێنبەر و سیە خوێنبەرەدا (patent ductus arteriosus)، خوێن لە چەپەوە دەچێت بۆ لای ڕاستی دڵ (left- right shunt) بەم شێوەیە شین بوونەوە ڕوونادات بەڵام زیاد بوونی دەورانی خوێن بەسیە سوڕدا کە لەم ناتەواوییانەوە سەرچاوەی گرتووە، بەرگری سیە لولە خوێنیەکان بۆ دەورانی خوێن پیایاندا زیاد دەکات بەمەش وردە وردە ئاڕاستەی ڕۆشتنی خوێن لە نێوان دوونیوەکەی دڵدا پێچەوانە دەبێتەوە و خوێن لە ڕاستەوە بۆ نیوەی چەپی دەچێت (Right- left shunt)، ئەم ڕەوشەی نەخۆشی ناوەزەند کراوە بە کۆنیشانی ئیسێنمێنج (Eisenmeneger syndrome) و لەبەر ئەوەی کە خوێنی لای ڕاستی دڵ خوێنی کەم ئۆکسجینیە بەو شێوەیە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بەشە پەستانی ئۆکسجین لە نیوەی چەپی دڵدا پاشان شاخوێنبەر و خوێنبەر و خوێنبەرۆچکەو مولولەکانی خوێن و... هتد سەرئەنجام شین بوونەوە لە پێست و لینجە پەردەکاندا پەیدا دەبێت.

5-پێناسەی کۆنیشانی ئیسێنمێنجەر بکە، ئاڵۆزەی ئیسینمێنجەر چیيە؟ ئەم کۆنیشانەیە مانایەکی فراونی هەیە هەر نا ئاسایی بونێك دەگرێتەوە کە کە تیایدا پرۆستیسی دروست بوونی نەخۆشی، نەخۆشی سیە لولە خوێنیەکان دروست دەکات لەگەڵ بەرزە پەستانی خوێن لە سیەسوڕدا pulmonary hypertensionکە دەشێت ببێت یان نەبێتە هۆی ئاڕاستەکردنی خوێن لە نیوەی ڕاستی دڵەوە بۆ نیوەی چەپ و شین بوونەوە.

ئاڵۆزی ئیسینمێنجەر (E-compler) مەبەست هەر نەخۆشێکە کە ئەو نەخۆشیە زگماکیانەی دڵی هەیە کە کار لە ئاڕاستەکردنی خوێن دەکەن لە نێوان دوونیوەکەی دڵدا، لەگەڵ بوونی بەرزە پەستانی خوێن لەسیەسوڕدا کە ئەوەندە دەبێت لە توانایدا بێت ئاراستەی ڕۆشتنی خوێن پێچەوانە بکاتەوە بەسود وەرگرتن لەو کەم و کوڕیانەی کە لەدڵدا هەیە.

6-بڵاوترین ئەو نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ لە پێگەیشتواندا چین؟ گروپەی ئەم نەخۆشیانە کە لە پێگەیشتواندا دەبینرێت جیاوازە لەو جۆرانەی نەۆخشیەکە، کە ساوا (infant) وەمنداڵاندا (children) هەیە.

دووگەڵابوونی زمانەی سیانی شاخوێنبەر (Bicuspid aortic Valve) و کەم و کوڕی بەربەستی نێوان دوو گوێچکەلەکە بەربڵاوترین دەردی زگماکی دڵن لە پێگەیشتوواندا. هاوکات تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر سیەخوێنبەر بەڕێژەیەکی کەمتر دەبینرێت.

کەم و کوڕی سکۆڵە بەربەست بڵاوترین جۆری بەد دروست بوونی دڵەکە لە منداڵاندا دەبینرێت، بەڵام زۆربەی ئەو منداڵانە کە دەگەنە تەمەنی پێگەیشتن ئەوانەن کە بەهۆی چارەسەری نەشتەرگەرییەوە یان سروشتیانە کەم و کوڕی بەربەستەکە تیایاندا دادەنرێت. ئەگەری بوونی نەخۆشی زگماکی لە پێگەیشتواندا زۆر کەمترە وەك لە منداڵان چونکە لە منداڵدا کەموکوڕیەکە یان ڕێك دەکرێتەوە یان بەمردن کۆتایی دێت پێش پێگەیشتن، ئەگەرچی منداڵی چارەسەرکراو لە پێگەیشتندا ئەگەری بوونی نەخۆشییە زگماکیەکانی تێدا زیاترە.

7-ئایا دووگەڵابوونی زمانی سیانی شاخوێنبەر نیشانەی لەگەڵ دەبێت؟

دووگەڵابوونی زمانەکە لە کاتی لە دایك بووندا لە ڕووی فرمانەوە دەتوانێت ئاسایی بێت جالە بەرئەوە لەوکاتەدا هیچ نیشانەیەکی نابێت، هەندێك لەم زمانە ناتەواوە زگماکیانە فرمانی خۆیان ئاسایی بەجێ دەگەیەنن و بەوەش نەخۆش هیچ سکاڵایەکی نابێت. زۆرینەی ئەم زمانانە لە ڕاستیدا گەشە دەکەن و دەبنە هۆی تەسك بوونەوەی دەرچەی زمانەکە (aortic stenosis) یان گەڕانەوەی خوێن لە شاخوێنبەرەوە بۆ سکۆڵەی چەپ لەکاتی خاوبونەوە فشار (Diastole) دا، یان هەردوو دۆخەکە پێکەوە دەرەخسێت. هەریەك لەم دوو بەهێمنی و لەسەرخۆ گەشە دەکەن، بەڵام گەڕانەوەی لە پڕی خوێنی شاخوێنبەر بۆ سکۆڵەی چەپ (aortic

(regargitation) بەهۆی ناوپۆشە سۆی دڵی درەمی یەوە (سوتانەوەی ناوپۆشی دڵ بەهۆی درمەوە (infective endocarditis) بێت. لەو لاشەوە زمانە دووگەڵابووەکان فاکتەرێکی مەترسیداری ناوپۆشەسۆی دڵن.

8-باسی نیشانە (Signs) و سکالاکانی (Symptoms) کەم و کوری بەربەستی نێوان دوو سکۆڵە کە چۆن دەکەین؟

زۆرینەی کەم و کورییەکانی ئەم بەربەستە بە تەنها بەهۆی لاشە توێکاریەوە (aotopsy) و دیاری دەکرێت چونکە نیشانە فیزیاییەکان لەوانەیە ئەوەندە وردبن کە دیاریکردنیان گران بێت و نەخۆشیش هیچ سکالایەکی لادروست نابێت.

ئەم نەخۆشیە بەزۆری بە نەزانراوی دەمێنێتەوە تا تەمەنی پێگەیشتن، کە زۆربەی جارەکان پەیوەست دەبێت لەگەڵ شێواوی گوێچکەلە (atrial arrhythmia) یان پەککەوتنی سکۆڵەی چەپدا (Left ventricular failure).

9-ئایا هێلکاری سەدای دڵ سود بەخش دەبێت لە دیاریکردنی کەم و کورییەکانی بەربەستی نێوان دوو گوێچکەلەدا؟

هێلکاری سەدای دڵ (Echocardiographg) هەرکەم و کوریەك کە هەیە دەری دەخات بە دەرخستنی ناتەواوی یان نەبوونی دیواری نێوان سکۆڵەکان، فراوان بوونی سکۆڵە گوێچکەلەی راست کە پەیوەستن بە ناتەواوی ئەو بەربەستەوە، یان بەرزەپەستانی خوێن لە سیەسوردا.

دەشێت بەهۆی هێلکاری سەدای دڵی پێچەوانەییەوە (Contras echocardiography) کەم و کوری بەربەستی نێوان دووسکۆڵەکە دیاری بکرێت بە تایبەتی کاتێك پەیوەست دەبێت لەگەڵ رۆشتنی خوێن بە ئاراستەی لە نیوەی راستەوە بۆ نیوەی چەپی دڵ.

10-پێویستە بۆ نەخۆشی بەربەستی نێوان سکۆڵەکان چی بکرێت؟

لەو جۆرانەی کەم و کوریە زگماکیەکانی بەربەستەکەدا کە نیشانەو سکالا لە نەخۆشدا دروست دەکەن، پێویستە بزانرێت ئایا ئەو نیشانانە سەرئەنجامی رۆشتنی خوێنن بە ئاراستەی لە چەپەوە بۆ راست یان لە راستەوە بۆ چەپ.

بەلام لەو جۆرانەی ناتەوایەکاندا کە نەخۆش هیچ سکالایەك ناکات، بۆ داخستنی کەم و کوریەکە (کون) پێویستە رێگا لە گەشەکردنی بەرزە پەستانی سیەسور بگیریت کە لە رۆشتنی بەردەوامی خوێن بە ئاراستەی چەپ بۆ راستەوە پەیدا دەبێت، بۆ داخستنی ئەم کەم و کورییە نەخۆشێك ئامۆژگاری دەکرێت کە رێژەی سیە پەستانی خوێن تیایاندا بۆ پەستانی خوێنی گشتی1.5/1.0 یان گەورەتر بێت، گەر چارەسەر بە نەشتەرگەری کرا ئەوا لەو نەخۆشانەدا کە لە خوار تەمەنی 45 ساڵیەوەن مەترسی نەشتەرگەرییەکە لە 1٪ کەمترە.

11-تەسکبونەوەی شاخوێنبەر (aortic coaractation) چیيە؟

بریتیە لە تەسکبونەوەی زگماکی داکشاوە شاخوێنبەر لە سنگ (descending thoracic aorta) یان لە سکدا (abdominal aorta)، ئەم تەسکبوونەوەیە زۆرجار لەو بەشەی شاخوێنبەردا روودەدات کەیەکسەر لە دوای چاوگی ژێر چەلەمە خوێنبەرە (Subclavian artery) و دێت.

نەخۆشیەکە پێنج ئەوەندە زیاترە لە نێرینەدا وەك لە مێ پەیوەندیەکی بەرچاوی هەیە لەگەڵ بوونی دوو گەڵابوو زمانەی شاخوێنبەر کە لە پێشەوە باسمان لێوەکرد و کۆنیشانی تێرنەردا (turners' sgndrome) کە بریتیە لە دۆخێکی تێکچونی کرۆمۆسۆمی (Chromosomal disorder) کە دەتوانرێت بەنزیکی بە نەخۆشی ئەو مێینانە بخەملێنرێت کە هەڵگری جۆرەناوکی (Karyotype) (0×45)ن

12-ئایا کارێك هەیە بکرێت لەبری نەشتەرگەری لەو پێگەیشتووانەدا کە نەخۆشی زگماکی دڵیان هەیە؟

چارەسەر بەکارێتەر گرنگیەکی گەورەی هەیە لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە لە پێگەیشتوواندا، و فراوانکردنی میزڵدانی (ballon dilatation) زمانەی شاخوێنبەری زگماکانە تەسکبوو، داخستنی چەتری

(umbrella closure) بۆ كەم و كورپیەكانی بەربەستی نێوان سكۆڵەكان و نێوان گوێچكەلەكان هەروەها داخستنی چەتری بـۆ كـونی هێلكـەیی كـراوە (patent foramin ovale) لەبەربەستی نێوان گوێچكەلەكاندا، ئەمانە هەموو چارەسەری تەكنیكی پەسەندن.

13-كەسی توشبوو بە دەردە زگماكیەكانی دڵ دەتوانێت بەشداربێت لە چالاكییە وەرزشیەكاندا؟

لەبەرئـەوەی كـە هێڵێكـی پارێزگـاری یاسـایی نیـە، ئامۆژگاریەكان بەند دەبن لەسەر بڕیاری دكتۆرە جیاوازەكان. مەترسی وەرزیش جیاواز دەبێت بەپێی:

1-جۆری نەخۆشیە زگماكیەكەی دڵ.
2-بارودۆخی فرمانی دڵی نەخۆش.
3-جۆری چالاكیە وەرزشیەكە.

بـە نمونـە تەسـكبوونەوەیەكی زگمـاكی كـەمی زمانـەی شاخوێنبەر كە لە كاتی هیلاكیدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی سـنگەدڕێ (angina)، بورانـەوە (Syncope) و لەوانەیـە بـە مردنـی لـەپڕ كۆتـایی بێـت، ڕێگـری وەرزشـی لێ ناكرێـت بەمەرجێ هێڵكاری كارەبایی دڵ (electrocardiography)، تاقیكردنـەوەی فشاری هیلاكی و فرمانی سكۆڵەی چەپ و چاودێری هۆڵتەر (Holter mointining) تیایدا ئاسایی بێت، بـەڵام لـە كـاتی توندی ناتەواویەكـەدا نـەخۆش ئامۆژگـاری دەكرێت كە خۆی ماندوو نەكات تا نەشتەرگەری بۆ ئەنجام دەدرێت.

بەهەمان شێوە نەخۆشێك كە دیواری‌نێوان گوێچكەلەكانی كەم و كوڕن، بەپێی پلەی توندی كەم و كورپیەكە ئامۆژگاری دەكرێـت. دەبیـنین گـەر كـەم و كورپیـەكانی ئـەم بەربەسـتە هاوكات نەبوو لەگەڵ بەرزە پەستانی سیەسوردا ئەوا نەخۆش ڕێگای وەرزشی لێ ناگیرێت بەڵام لەكاتی بوونی ئەو پەستانە بەرزەدا توشبوو دەبێت لە ماندووبوون بپارێزێت.

References
1-Langman's medical embryology
Cardio Vascular system. T.W.Sadler
2-Cardiology secrets..
adult congenital heart disease. Ira M.Dauber, M.D
3-Chromosomal abnormality. Dr. J.A.Rasheed.
4-Cardiovascular System at glance 2000.
Philip I.Aronson ph D.
Jermy P.T.Ward ph D.
5-The picture from internet.

تەماتە و
پاراستنی خوێنبەرەكان

بەرهەمی تەماتە بە شێوەی دۆشاو یان بەشەربەت بـە سـوودە بـۆ پاراسـتنی خوێنبـەرەكان و لەلایـەكی دیكـەوە دەبێتـە هـۆی كـەم كردنـەوەی مەترسـی بـۆ تـووش بـوونی(تـەنگی دڵ و دەمـاخ) لـەم دوایـەدا لێكۆڵەرەوەكانی زانكۆی هارڤارد لە شاری بۆستن لە هـەرێمی ماساچوتس لـە ئـەمریكا كاریـان كـردوە بـۆ شـیكردنەوە، و لێكۆڵینـەوە لـە بەرنامـەی خـواردن لەلایی(40) هەزار ژن بۆ ماوەیی(7) ساڵ و گەیشتە ئەو ڕاستـی‌یەی ئەوانـەی(7) جار لەهەفتەیەكدا ئەو خواردنانە دەخۆن كە پێكهاتووی بەرهەمی تەماتەیان تێدایە بەشێوەی دۆشاو یان شـەربەت كـەمتر تووشـی مەترسـی دڵ دەبـن بەڕێـژەی 30٪ ئەگـەر بـەراورد بكرێـت لەگـەڵ ئـەو ژنانـەی كـە بـۆ یـەك جـار ئـەو خواردنانـە دەخـۆن لـە هەفتەیەكـدا كـە پێكهـاتووی تەماتەی تێدایە. دەبێت نهێنی تەماتە لە چی‌دابێت؟ زاناكـان دەڵـێن نهێنـی سـوودی تەماتـە بـۆ ڕاگـیری خوێنبـەر دەگەڕێتـەوە ئـەویش بـەهۆی بـوونی بۆیـەی لایكۆنین كە دەبێتە هۆی بەخشینی ڕەنگی سوور. ئەم بۆیەیە یەكێكە لە پێكهاتووە گرنگەكانی دژە ئۆكسید و دەبێتە هۆی لەناوبردنی ڕەگی سەربەست یا بەرەڵا لە لەشدا. هەروەها تەماتە بۆ پیاوان بە سوودە دووبارە لێكۆڵەرەوەكان دەریـان خستووە كە تەماتـە ڕۆڵـی لـە توشنەبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دا هەیـە و ئەم چاكی و باشـییە دەگەڕێتـەوە بـۆ بۆیـە لایكۆنیـەكان دووبارە و بۆ مژینی و خواردی بەشێكی زۆر لە بۆیەی لایكـۆین، لێكۆڵـەرەوەكان ئامۆژگاریمـان دەكـەن بـە خواردنی تەماتەی لـەتكراو یـان بەشـێوەی سورەكراو وەیان كولێنراو لەناو ڕۆندا.

هیرۆ كەمال

Internet

توخمە کیمیاییەکان و پێویستی ڕووەک پێیان

سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

کاتێك لەدوکانێکی میوەفرۆشتن بۆ نمونە دەتەوێت سێو بکڕیت دەبینیت دوکاندارەکە هەندێکیانی جیاکردۆتەوەو بەهەرزانتر دەیفرۆشێت، کە لێیان ورد بیتەوە تەماشا دەکەیت پەڵەی قاوەییان لەسەرەو تامیشیان کەمێك تاڵە، لەوانەیە دوکاندارەکە نەتوانێت هۆکارەکەیت بۆ ڕوون بکاتەوەو بڵێت ئەوانە کۆنترن. بەڵام لەڕاستیدا هۆی دەرکەوتنی ئەو پەڵە قاوەییانەو تاڵی تامی ئەو سێوانە دەگەڕێتەوە بۆ کەمی توخمی بۆرۆن کە یەکێکە لەو کۆمەڵە توخمانەی ڕووەك بۆ گەشەکردن بەتێروتەواوی و بەردەوام بوونی بەزیندوویی پێویستی پێیەتی. هەرچەندە زۆربەی ڕووەکە سەوزەکان لەکاتی لێکۆڵینەوەو ئەنجامگەیاندنی تاقیکردنەوە لەسەریان وا دەردەکەون زۆر ئاڵۆزن و فرەجۆرن و جیاوازن لەیەکتری بەڵام وێکچوونیان لە پێکهاتە کیمیاییەکانیاندا سەرسامان دەکات. ڕووەك بۆ دروستکردنی پرۆتۆپلازمەکەیی و ئەو ئەنزیمانەی پێویستی پێیەتی و ئەو شانانەی کە پاڵپشتی دەکات و پرۆتۆپلازمەکەی دەپارێزێت و هەروەها بۆ گواستنەوەی مادە خۆراکییەکان لەئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی دیکە پێویستی بەخۆراکەو لەڕێگەی ڕۆشنە پێکهاتنەوە خۆراك بۆ خۆی دروست دەکات، بەڵام دروستکردن و بەکارهێنانی و سود وەرگرتن لەو خۆراکە لەلایەن ڕووەکەکەوە تەنها بەیارمەتی ئەو توخمە کیمیاییانە بەڕێوە ناچێت کە لەئاووهەوا وەریدەگرێت، بەڵکو پێویستی بەکۆمەڵێك توخمی دیکەیە کە لەخاکەوە دەستی دەکەوێت.

لەئەنجامی توێژینەوەی دورودرێژی زاناکان بەدرێژایی ساڵانی ڕابووردوو بەبەڵگەوە سەلمێنراوە کە ڕووەك ناتوانێت دەستبەرداری توخمە کانزاییەکانی ناو خاك ببێت.

خۆراکدانی کانزایی

توخمە کانزاییەکان لەو مادانەن کە بایەخێکی گەورەیان هەیەو ڕووەك بۆ بەجێهێنانی کردارە زیندووە جیاوازەکانی پێویستیان پێیەتی کە هەندێکیان لەخۆڵەوە هەندێکیان لەهەوای چواردەوریییەوە وەردەگرێت. کرداری خۆراکدانی کانزایی یان کانزا خۆراکدان واتا دەستکەوتنی توخمە کانزاییەکان لەلایەن ڕووەکەوەو ڕوونکردنەوەی بایەخ و ڕۆڵی هەر توخمێك لەژیانی ڕووەکدا بەڵام بەلایەنی زانستییەوە خۆراکدانی کانزایی بەشێکە لەبابەتی فسیۆلۆژیای ڕووەکی و فرمانی ئەم بەشە لەو چالاکی و کردارە کیمیاییانەدا کۆدەبێتەوە کە ئەم ڕەگەزانە جێبەجێی دەکەن لەناو ڕووەکدا لەگەڵ بەستنەوەی ئەم چالاکییانە بەبواری دیکەی فسیۆلۆژیای ڕووەك و کیمیای زیندەگی ڕووەکی و پاشانیش لێکۆڵینەوەی پەیوەندی ڕووەك لەگەڵ ناوەندی کیمیایی و چۆنێتی چونە ناوەوەی توخمەکان بۆ ناو ڕووەك و چۆنێتی دابەش بوونیان لەناو شانەکانی ڕووەکدا.

توخمە سەرەکییەکانی خاك

هەر توخمێك بۆ ڕووەك بەپێویست دادەنرێت ئەگەر لەگەشەکردنی و گوڵکردنی و دروستبوونی تۆوەکەیدا پێویستی پێ ی بوو. زانایانی بواری فسیۆلۆژیای ڕووەك شانزە توخم بەسەرەکی دادەنێن لە زیندەچالاکییەکانی ڕووەکە سەوزەکاندا. سیانیان (کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین)ە ڕووەك لەبنەڕەتدا لەهەواو ئاوەوە دەستی دەکەوێت. بەڵام سیانزەکەی دیکە لەمادەی ڕەقی ناوخاکەوە وەریدەگرێت و نایترۆجین و فۆسفۆرو پۆتاسیۆم و کبریت و کالیسیۆم و ئاسن و مەگنیسیۆم و بۆرۆن و زنك و مەنگەنیز و نوحاس و مولیبدنوم و کلۆر دەگرێتەوە. ئەم توخمانەیان مادە خۆراکییانە بەشێوەی توخمی هەڵنامژرێن بەڵکو لەشێوەی ئایۆندا لەخانەکانی رەگدا یان بەهۆی گواستنەوەی چالاکەوە بڵاودەبنەوە. بڕی ڕێژەیی ئەو ئایۆنانەی بەهۆی روەکەوە لەخاکەوە هەڵدەمژرێن بەجیاوازی سیفەتە کیمیایی و فیزیاییەکانی خاك و جیاوازی جۆری روەکەکە جیاوازییان هەیە. شیکردنەوە کیمیاییەکانی پرۆتۆپلازمی ڕووەك ئاماژەی داوە کە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین زۆربەی کات لە 92٪ی پرۆتۆپلازمی زیندوو پێکدێنن. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە کەمتر لە80٪ لەنایترۆجین و ئاسن و فۆسفۆڕو ئەوانی دیکە پێکدێت. لەنێو توخمە خۆراکییەکانی خاکدا زۆربەی کات نایترۆجین بەبڕی گەورەتر لەهەموو مادە خۆراکییەکانی دیکە هەڵدەمژرێت. لەو توخمانەی دیکەش کە لەخاکدا هەیە وەك کبریت و فۆسفۆڕو کالیسیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم ڕووەك بەبڕی کەمتر لە نایترۆجین پێویستی پێیەتی. بەڵام ئەم حەوت توخمەی کە دەمێنێتەوە کەئاسن و زنك و بۆرۆن و مولیبدنوم و مەنگەنیزو نوحاس و کلۆرە، ڕووەك بەبڕی زۆر کەم پێویستی پێیەتی بۆیە بەتوخمە دەگمەنەکان یان وردەکان trace or microelement ناسراون، لەبەرامبەریشدا وشەی توخمە کانزاییە گەورەکان Macroelements بۆ توخمە سەرەکییەکان بەکاردەهێنرێت.

دەستنیشانکردنی سەرەکی توخمەکانی خاك بۆ ڕووەك

بۆ زانین و ئاشنابوون بەبایەخ و ڕۆڵی توخمەکان یان دیاریکردنی ئەو توخمانەی کە بۆ ڕووەك بەسەرەکی دادەنرێن و پەیوەندییان بەخۆراکدانی ڕووەکییەوەو سروشتی هەر توخمێك، ڕێگەیەکی زانستی پەیڕەوکراوە کە بریتییە لەچاندنی ڕووەك لەکێڵگەی ئاویدا Culture Water، لەجیاتی ئەوەی لەناو خاکدا بچێنرێت لەئاو دڵۆپێنراودا کە خوێیە کانزاییەکانی تێدا توێنراوەتەوە دادەنرێت بەشێوەیەك بەباشی ڕەگی ڕووەکەکە لەناو ئاوەکەدا نقوم بێت، ئەو گیراوەیە لەناو ژمارەیەك دەفر یان بۆری شوشە دادەنرێن کە هەریەك لەو شوشانە توخمێکی دیاریکراوی تێ نەکراوە بەم شێوەیە چاودێری گەشەکردنی ڕووەکەکە دەکرێت و بەم ڕێگە کاریگەری نەبوونی هەریەك لەو توخمانە بۆ سەر ڕووەك و سروشتی ئەو توخمە دەستنیشان دەکرێت. ئەگەر نەبوونی ئەو توخمە بووە هۆی ڕێگەگرتن لەگەشەی چڵەکان یان لاوازی کۆمەڵەی ڕەگ یان نەتوانینی دروستکردنی کلۆروفیل یان هەر تێکچوونێکی فسیۆلۆژی دیکە ئەوا بەبێ گومان دەتوانین بڵێین ئەو توخمە بۆ ڕووەك بەسەرەکی دادەنرێت. دوو ئاماژە بۆ دیاریکردنی تەواوی پێویستی توخمێکی دیاریکراو، هەیە ئەویش یەکەمیان شکست هێنانی ڕووەکە لەتەواوکردنی سوڕی ژیانی ڕووەك بەبێ ئەو توخمە دیاریکراوە، دووەمیشیان گەڕانەوەی زیندوێتی و تەواوکردنی سوڕی ژیانییەتی ئەگەر ئەو توخمەی بۆ زیاد کرایەوە.

بۆماوەو ژینگە

گشت دیاردە فسیۆلۆژییە ڕووەکییەکان و لەوانەش خۆراکدانی ڕووەکی پشت بەپێکهاتەی جینی یان بۆماوەیی ڕووەك دەبەستێت سەرەڕای جۆری ژینگەکەی کە ڕووەکەکە گونجاوە لەگەڵیدا بژی، بەستنەوەی ئەم دوو فاکتەرە بەیەکدییەوەو دانانیان لەفسیۆلۆژیای ڕووەکیدا زۆر گرنگە چونکە جیاوازی گەورە لەپێکهاتەی خاکدا هەیە کە ناوەندی سەرەکی توخمەکانەو ڕووەك پێویستی پێیەتی بۆیە دەبینین هەندێك ڕووەك ڕاهاتووە لەجۆرێك خاکی تایبەتیدا بژی و ناتوانێت لەجۆرێکی دیکەدا بژی. بۆ نمونە ڕووەك هەیە تەنها لەخاکی ترشدا دەژی و هەشە تەنها لەخاکی تفتدا کە هەریەکە لەم دوو خاکە هەلومەرجی ژینگەییان جیاوازە، ئاسایی خاکی تفت بەکالیسیۆم و کاربۆنات دەوڵەمەندەو PHەکەی بەرزەو خۆراکە خوێی زۆری تێدایەو ئایۆنە کانزاییەکانی کەم تواوەیەو کارایی بەکتریای نایترۆجین چەسپێن تێیدا بەرزە، کە ئەم سیفەتانە لەخاکی ترشدا پێچەوانە دەبێتەوە. لەو فاکتەرانەی ڕۆڵی گەورە دەگێڕن لەناو خاکی ترشدا توانای توانەوەی توخمە کانزاییە قورسەکانە کە لە PHی نزمدا بەرزە. ئەلەمنیۆمی ناوخاك بوونی بەبڕێك یان پەییتیەکی بەرز لەناو خاکدا ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لەژەهراوی بوونی ڕووەکیدا وەك دەرئەنجامی توانەوەی بەرزی لەPHی نزمدا، بۆ نموونە، ڕووەکی Scabiosa Columbaria ناتوانێت لەخاکی ترشدا بژی چونکە بەرامبەر بەئەلەمنیۆم زۆر هەستیارە. ئەم ڕووەکانە لەPhی 4.8 گەشەیان لاوازە بەهەمان شێوە لەPHی 7.8یشدا، لەپاش زیادکردنی سەلفاتی کالیسیۆم بۆ خاکە ترشەکە ئەنجامی گەشەی ڕووەکەکان نێگەتیڤ بو، بەڵام پاش زیادکردنی هایدرۆکسیدی کالیسیۆم بۆی بوو بەهۆی هاندانی گەشەکەی هەروەها گەشەی ئەو ڕوەکانەی کە لە PHی4.8دا گەشەیان کردووە بە زیادکردنی ئەلەمنیۆم بۆ خاکەکە گەشەیان کەمی کردووە.

تێبینی دەکەین ئەم ڕووەکانە بەبڕی کالیسیۆم کاریگەر نەبوون بەڵکو بە PHی خاکەکە کاریگەربوون، بەهۆی بوونی بڕی زۆر لەئەلەمنیۆمی تواوە لەخاکەکەدا. لەمەوە ڕوندەبێتەوە هەرچەندە پەیتی ئایۆنەکانی توخمە قورسەکان لەخاکی ترشدا زۆر بێت ئەوەندە گەشەی هەندێك ڕووەك کەمدەبێت بەڵام ئەم فاکتەرە دەبێتە فاکتەرێکی لاوەکی یان کەم بایەخ لەخاکی تفتدا بەهۆی کەم توانەوەی توخمە قورسەکان لەخاکی تفتدا. سەبارەت بەم خاڵە ئاماژە بەتاقیکردنەوەی (Snaydon 1962) دەدەین کە لەسەر ڕووەکی بەرسیمی سپی (White Coluor: Tri Foliumrepens) بەئەنجامی گەیاند، کۆمەڵێك ڕووەکی گواستەوە بۆ خاکی ترش لەکاتێکدا خۆیان لەخاکی کلسیدا بەباشی گەشەیان کردبوو، تێبینی کرد بەشێوەیەکی سروشتی دەتوانن گەشەبکەن بەڵام کۆمەڵێکی دیکە کە ڕاهاتبوون لەخاکی ترشدا گەشە بکەن کاتێك بۆ خاکی تفت گوازرانەوە نەیان توانی ئاسن لەو خاکەوە وەربگرن و ئەمەش کاری کردە سەر گەشەیان هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەم ڕووەکانە ڕاهاتوون ئاسنی ئامادەکراو بۆ مژین لەخاکی ترشەوە وەربگرن کە توخمە کانزاییە قورسە تواوەکانی تێدایە بەڵام لەکاتی گواستنەوەیان بۆ خاکی تفت ئاسنی ئامادەکراو نەبوو یان لەبەردەستدا نەبوو. بۆ کەمکردنەوەی ئەم دیاردەیە (Hutchinson 1967-1968) تاقیکردنەوەیەکی لەسەر کۆمەڵێك ڕووەك لەجۆری Teucricium Scorodnia بەئەنجامگەیاندو هەمان ئەنجامەکانی پێشتر باسمان کرد دەستیکەوت. هەروەها (Hutchinson, 1970) تێبینی کرد ئەو گەڵایانەی کە توشی کەم ئاسنی بوون بەبڕێکی گەورە ئاو لەدەست دەدەن و ئەمەش بۆتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی کەم ئاوی لەسەریان زیاتر لەو ڕووەکانەی کە ئاسایین و توشی کەم ئاسنی نەبوون.

چۆنیەتی دەستکەوتنی خۆراکە مادەکان لەڕووەکدا

هەندێك ڕووەکی ئاوی وەك ئیلۆدیا زۆربەی خۆراکە کانزاکانی بەهۆی گەڵا سەرئاوکەوتووەکانییەوە لەئاوەوە هەڵدەمژێت، ئاسایی کیوتیکڵ یان دەمیلە لەم جۆرە ڕووەکانەدا نییە لەبەرئەوە کرداری هەڵمژین ڕاستەوخۆ ڕودەدات بەڵام ڕووەکە باڵاکان لەگەڵ ئەوەشدا چینێکی ئەستوریان لەکیوتین هەیە کە خانەکانی ڕوپۆش دادەپۆشێت لەگەڵاکاندا بەڵام دەتوانێت هەندێك ئایۆنی کانزایی خۆراکی لەڕێگەی گەڵاکانییەوە هەڵمژێت. دەمیلەکان ڕێگە نادەن بەکرداری هەڵمژینی خۆراکە مادەکان بەهۆی پچوکییان و زۆری (توتری سطحی)ی ئاوەکە. دروستبوونی

درزو چاڵو چۆلی لەکیوتکلی گەلاکانداو بوونی رایەڵە سایتۆپلازمییە Plasmodesmata درێژبووەکان لەخانەکانی ڕوپۆشدا دەبنە ڕێڕەوێك بۆ چوونە ژورەوەی خۆراکە مادەکان بۆ گەلاکان.

هەندێکجار هەندێك پێکهاتەی وەك ئاسن، زنك، نوحاس، مەنگەنیز بەسەر داری میوە دەڕژێنرێت لەجیاتی ئەوەی بکرێتە ناو خاکەکەوە چونکە هەڵمژینی ئەم خۆراکە مادانە لەڕێگەی خاکەوە کەمە بەهۆی کەم توانەوەیان لەناو خاکدا هەروەها پەیینی نایترۆجینی بەسەر گەلاکاندا دەڕژێنرێت لەجیاتی ئەوەی بکرێتە خاکەکەوە. چونکە هەڵمژینی ئەم خۆراکە مادانە لەڕێگەی خاکەوە کەمە بەهۆی کەم توانەوەیان یان کەمییان لەناو خاکدا. هەروەها پەیینی نایترۆجینی بەسەر گەلادا دەڕژێنرێت بەهۆی ئاسانی بڕینی گەلاکان یان چوونە ژورەوەی بۆ ناو گەلاکان. ئەم ڕێگەیە چارەسەرێکی خێرایە بۆ فریاکەوتنی ئەو ڕووەکانەی هەندێك جۆری خۆراکە مادەیان کەمە.

دەرچوونی خۆراکە مادەکان لەگەڵاوە

کاتێك ڕووەك خۆراکە مادەکان لەڕێگەی گەلاکانەوە هەڵدەمژرێت لەوانەیە هەندێکیان لەدەست بدات بەهۆی شتنەوەی گەلاکانەوە بەئاوی باران، دەرکەوتووە ڕووەك دەرکەوتووە هەندێك خوێیەکانو ترشە ئەمینیەکانو پێکهاتە ئەندامییەکانی دیکە بەم ڕێگەیە لەدەست دەدات هەروەها پۆتاسیۆم بەئاسانی ڕووەك لەدەستی دەدات بەهۆی زۆر توانەوەی پێکهاتەکانیو گواستنەوەی لەڕووەکدا لەلێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا لەسەر گەڵا وەریوەکانی ڕووەك دەرکەوتووە گەلاکان پێش ئەوەی هەڵبوەرێن هەندێك لەخۆراکە مادەکانی وەك نایترۆجینو پۆتاسیۆمو فۆسفۆڕو گۆگردو کلۆری لێوە دەردەچێت واتا لەگەلاکەدا نامێننەوە لەهەندێك بارودۆخی دیکەدا ئاسنو مەگنسیۆم دەردەچن پێش ئەوەی گەلاکە بوەرێت. بەلام ئەو توخمە خۆراکانەی کە دەمێننەوە کالیسیۆمو بۆرۆنو مەنگەنیزو سلیکۆنە، ڕێڕەوی چونە دەرەوە خۆراکە مادەکانیش بۆ دەرەوە نیانە. لەلێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا فۆسفۆڕی تیشکدەر لەناوچەی جیاواز لەڕوەکدا زیادکرا، دەرکەوت ئەو فۆسفۆڕە تیشکدەرەی لەڕەگانەوە نزیکە بەرەو خوارەوە بۆ ڕەگەکان دەجوڵێت بەلام فۆسفۆڕی تیشکدەری زیادکراو لەبەشی سەرەوەی ڕووەکدا لەگەلادا دەجوڵێت بە ئاڕاستەی لوتکە گەشەکانی قەد. هەروەها دەرکەوتووە جوڵەی خوێیەکان لەگەلا بچوکەکاندا (ئەوانەی تەمەنیان کەمە) بەدەگمەن نەبێت ڕونادات. لەبارە ئاساییەکاندا گەلابچوکەکان خۆراکە مادەکان لەگەلا گەورەکانەوە (ئەوانەی تەمەنیان زۆرە) بۆ خۆیان ڕادەکێشن بەتایبەتی ئەگەر کەمی خۆراکە مادەی وەك نایترۆجینو فۆسفۆڕ کە توخمە خۆراکی جوڵاوەن دەرکەوت.

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کردووە خۆراکە مادەکان بەڕێڕەوی کرداری لەگەلاکاندا دەجوڵێن بەلام بڕە زیادەکەیان بەرەو خوارەوە بۆنیان دەگەڕێنەوە هەروەها لەوانەیە خۆراکە مادەکان بەرەو تەنیشتەکان بەرەو دارك بجوڵێنو جارێکی دیکە بەرەو سەرەوە بگەڕێنەوە، بەدەستەواژەیەکی دیکە نایترۆجینو پۆتاسیۆمو فۆسفۆڕ بەشێوەیەکی دەوەرانی (دوران) دەجوڵێت بەلام کالیسیۆم بۆ سەرەوە دەڕوات بەبێ ئەوەی لەنیاندا بگەڕێتەوە. شایانی باسە هەموو ئایۆنەکان ناتوانن بەئارەزووی خۆیان لەدارکو نیاندا بجوڵێن بەلام ئەو ئایۆنانەی کە لەڕووەکدا زۆر دەجوڵێن نیتراتو کبریتاتو فۆسفاتو بۆراتو سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو مەگەنیسیۆمە. بەلام ئایۆنەکانی ئاسنو نوحاسو خارسین جوڵەیان کەمە، جوڵەی ئاسن بەپلەی یەکەم پشت بەپەیتییەکەی لەشانەی ڕووەکیدا دەبەستێتو هەرچەندە پەیتییەکەی زیاد بکات جوڵەی کەم دەبێت هەروەها پیشت بەpH دەبەستێتو هەرچەندە pH کەم بێت جوڵەی ئاسن زیاد دەکات. هەندێك لەتوێژەرەوەکان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی فۆسفۆڕ لە لەشی ڕووەکدا بەتوندی دەجوڵێت بەهۆی پێویستی ڕووەك بۆ فۆسفۆڕ لەکرداری ڕۆشنەپێکهاتنداو دروستکردنی نیشاستەو..هتد واتا ڕووەك پێویستی بە فۆسفۆڕە لەزۆر شوێنی جیاوازدا. بەلام کبریت توخمێکی جوڵاوەیە ئەویش بەهۆی بەشداری یان چوونە ناوەوەی بۆ زۆر کرداری زیندەگی لە لەشی ڕووەکداو وەك فۆسفۆڕ دەوەران ناکات، لەبەرئەوە پێکهاتە کبریتییەکان لەوانەیە لەگەلا کۆنەکانەوە بۆ نوێیەکان بگوازرێنەوە لەباری کەمی کبریتدا. بەکورتی جوڵەی خۆراکە مادەکانی لەوانەیە بۆ سەرەوەیان خوارەوە یان تەنیشت یان دەرەوەی شانەی ڕووەکی بێت بۆ ژینگەی دەرەوە.

کاریگەرییە ژەهراوییەکانی توخمە کانزاییەکان Toxic effects of mineral elements

گەشەی ڕووەك کەمدەبێتەوە ئەگەر پەیتی توخمە سەرەکییەکان و ناسرەکییەکان لەئاستێکی دیاریکراو تێپەڕی کرد. بەشێوەیەکی گشتی توخمە گەورەکان کەمتر ژەهراوی یان زیانمەندن وەك لەتوخمە بچوکەکان بەشێوەیەك دەتوانرێت پەیتی توخمە بچوکەکان بەشێوەیەکی هەست پێکراو زیاد بکەیت بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی لەسەر ڕووەکەکە دەربکەوێت. بۆ نموونە پۆتاسیۆم زۆربەی ڕوەکەکان لەباردۆخی گونجاوی گەشەدا بەبڕی زیاد لەپێویستی خۆیان هەڵدەمژن بەبێ‌ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی لەسەریان دەربکەوێت. لەلایەکی دیکەوە تێبینی دەکرێت پێویستی ڕووەك بۆ توخمە بچوکەکان و بەتایبەتی بۆرۆن زۆر سنورداره، تەنها کلۆرین نەبێت کە ڕووەك دەتوانێت بەرگەی پەیتی بەرزی ئەم توخمە بگرێت هەرچەندە زۆر بەکەمی پێویستی پێیەتی. لێرەوە دەتوانین بڵێین هەستیاری ڕووەك بەرامبەر کانزاکان بەپێی ڕووەك دەگۆڕێت و لەوانەیە پشت بەئاسانی هەڵمژینی لەلایەن ڕووەکەوە ببەستێت هەروەها توانای توخمە زیانمەندەکان لەنەجوڵانیان بەناو دیواری خانەدا یان بۆشاییەکاندا. هەروەها دەرکەوتووە هەندێك ڕەگەز زۆر زیانمەندن تەنانەت ئەگەر بە پەیتی زۆر کەمیش هەبن بەڵام لەڕووەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت، لەوانەیە پەیتی بەرزی کانزاییەکی دیاریکراو بۆ جۆرێك ڕووەك بەسودبێت، بۆ نمونە کالیسیۆم هەڵمژینی مەگنیسیۆم و ئاسن و بۆرن و زنك کەم دەکاتەوە، لەوانەیە هۆکارەکە بگەڕێتەوە بۆ زیانی ئاشکرای کالیسیۆم لەو ڕووەکانەدا کە لەخاکی کلسیدا گەشە ناکەن.

لەلایەکی دیکەوە پەیتی بەرزی کالیسیۆم لەوانەیە گەشەی هەندێك لەو ڕووەکانە خێرا بکات کە لەخاکی کلسیدا گەشە دەکەن و ئەمەش بەهۆی کاریگەرییەکەیانەوە لەسەر کانزا ژەهراوییەکانی دیکە چونکە ئەگەر ئەو نەبێت پەیتی کانزاکانی دیکە دەگەنە ئاستی زیانمەند یان ژەهراوی.

خۆراکە کانزاو ڕەگەکان

باردۆخی خاك لەوشکییەوە بۆ تێر ئاوی و لەترشی‌یەوە بۆ تفتی لەگۆڕاندایە هەروەها ڕێژەی خوێیەکان تێیدا لەپەیتی کەمەوە بۆ تێر. لەبەرئەوە خاك لەڕووی توخمە کانزاییەکانەوە جیاوازییەکی بەرفراوانیان هەیە، بۆیە خاك وەك ناوەندێکی کانزایی بۆ ڕووەك بەفاکتەرێکی گەورە دادەنرێت لەدیاریکردنی جۆری ئەو ڕووەکانەی کە لەگەڵ باردۆخی خاکەکەدا دەگونجێن یان ناتوانن تێیدا بژین، لەبەرئەوە دابەشبوونی ڕووەك بەگۆڕانی یان جیاوازی پێکهاتە کانزاییەکانی خاك دەگۆڕێت کە بەیەکێك لەفاکتەرە ژینگەییەکان دادەنرێت. بۆئەوەی ڕووەك سەرکەوتن بەدەست لەبەرگریکردن لەپەیتی بەرزی هەندێك لەخوێیەکان لەخاکداو بەردەوام بێت لەزۆربوون، ڕەگەکان ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن چونکە دەتوانن لەخاکێکی دەوڵەمەند بەکاربۆناتی کالیسیۆم

یان لە خاکی کلسیدا کە PHەکەی لەسەروو 8 ەوەیە گەشە بکات یان لەو ناوچانەدا کە بڕی گەورەی مادەی ئەندامی بۆگەن بووی لێیە کە PHەکەی دەگاتە نزیکەی 4. هەروەها ئاویش کاریگەری هەیە چونکە لە وەرزی وشکیدا بەهۆی کەمبوونەوەی ئاو لەخاکدا، پەیتی خوێیەکان زیاد دەکات پاشان لەکاتی باران باریندا کە خاکەکە لەئاودا نقوم دەبێت پەیتی گیراوەکانی خاك ڕوون دەبێتەوە واتا کەم دەبێتەوە.

بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوێت ڕاهاتنی ڕووەك لەگەڵ گۆڕانەکانی خاکدا تەنها پەیوەندی بەپێکهاتەی بۆماوەییەوە نییە بەڵکو پەیوەندییەکی گەورەی بەسیفەتی لاستیکی پێکهاتەی لەشی ڕووەکەوە Phenotypic plasticity هەیە لەگەڵ توانای فسیۆلۆی ڕووەکەکە بۆ بەرگریکردن لەگۆڕانەکانی ژینگە، لەپێکهاتەکانی ژینگە (ئاو، هەوا، خاك) دەبینین خاك لەهەموویان زیاتر گۆڕانی بەسەردا دێت، بۆئەوەی ڕووەك پارێزگاری لە لەناوچوونی خۆی بکات پێویستە ڕەگەکانی بەرگەی ئەم گۆڕانە کتوپڕانەی خاك بگرێت و لەگەڵیدا ڕابێت بۆیە سیفەتی لاستیکی پێکهاتەی

لەشی ڕووەك بە تایبەتی ڕەگەکانی فاکتەرێکی گرنگە بۆ مانەوەیی و گەشەکردنی بەبەردەوامی.

فرمانە فسیۆلۆژییەکانی توخمەکان و نیشانەکانی کەمی هەر توخمێك

نایترۆجین Nitrogen: هێما کیمیاییەکەی (N)ە یەکێکە لەپێکهاتەکانی زۆربەی مادە زیندووە گرنگەکانی ڕووەك وەك پرۆتین، ترشە ناوکییەکان، نیوکلۆتایدەکان و کلۆرۆفیل.

نایترۆجین بەشێوەی نترات و نیتریدات و ئامۆنیا و ئامۆنیای ئازادی تواوە لەگیراوەی خاکدا هەیە. ڕووەك نایترۆجینی لەڕێگەی سەوزە بەشەکەیەوە دەست دەکەوێت ئەگەر بەسەریدا بڕژێنرێت.

کەمی نایترۆجین دەبێتە هۆی هێواشی گەشەی ڕووەك و کەمی لقەکانی و بچوکی قەبارەی ڕووەك و زەردبوونی گەڵاکانی بەتایبەتی ئەو گەڵایانەی لەتەمەندا گەورەترن و چونکە نایترۆجین کە توخمە جوڵاوەکانە و نەهێشتنی یان لەناوبردنی کلۆرۆفیل، ئەو ڕووەکانەی نایترۆجینیان کەمە قەدەکانیان ڕەنگیان پەمەیی یان سوربا و دەبێت بەهۆی کۆبوونەوەی بڕێکی زۆر لەئنسۆسیانین تێیاندا.

فۆسفۆڕ Phoshorus: هێما کیمیاییەکەی (P)یە، ڕووەك بەشێوەی HPO_4^{2-} و $H_2\ \ PO_4^{-2}$ سودی لێوەردەگرێت. فۆسفۆڕ بەشداری پێکهاتنی ترشە ناوکییەکان، فۆسفۆلپیدەکان و ATP و کۆئەنزایمەکان دەکات. بایەخێکی تایبەتی لەچەکەرەکردنی ڕووەکدا هەیە، هەروەها ڕۆڵی دیار دەبینێت لەگەشەکردنی بەروتۆو گەشەی ڕەگەکان. کەمی فۆسفۆڕ لەشێوەی لاوازبوونی گەشەی ڕووەك و ڕەنگبوونی گەڵاکانی بەڕەنگی سەوزی تۆخی شین باو دەردەکەوێت. هەروەها گەڵاکان قەبارەیان بچوك دەبێت و دروستبوون و پێگەیشتنی بەرەکەی هێواش دەبێت و تۆوەکان ئاسایی نابن و تێکچوونیان پێوە دیار دەبێت. نیشانەکانی کەمی فۆسفۆڕ لەسەرەتادا لە گەڵا بەتەمەنەکاندا دەردەکەوێت و پاشان لەگەڵا تازە پێگەیشتووەکاندا.

گۆگرد Sulfur:

هێما کیمیاییەکەی (S)ە و ڕووەك بەشێوەی SO_4^{-2} سوودی لێوەردەگرێت و بەشداری پێکهاتنی هەندێك ترشی ئەمینی و پرۆتین و پێکهاتەی زیندووی وەك CoenzgmA دەکات. ڕۆڵێکی گرنگ لەدروستکردنی کلۆرۆفیلدا دەگێڕێت هەرچەندە ناشچێتە پێکهاتەکەیەوە، هەروەها دەچێتە پێکهاتەی هەندێك زەیت کە سیفەتی تایبەتمەند بەهەندێك بەروبووم دەبەخشێت وەك سیروپیازو خەردەل و تورو هەندێك ڕووەکی دیکە. ڕووەك لەڕێگەی ڕەگەکانییەوە لەشێوەی $SO_4^{=}$ هەڵیدەمژێت، هەروەها بڕێکی کەمیش لەکبریت بەشێوەی So_2 لەگەڵاکانەوە وەردەگرێت.

بەدەگمەن نیشانەکانی کەمی کبریت لەسەر ڕووەك دەردەکەوێت چونکە لەناو خاکدا بەشێوەیەکی ئاسایی کبریت هەیە لەکاتێکدا ڕووەك دوچاری کەمی کبریت دەبێت نیشانەکانی وەك نیشانەکانی کەمی نایترۆجین وایە کە ڕووەکەکە گەڵاکانی زەرد هەڵدەگەڕێت و قەبارەکەی بچوك دەبێت.

مەگنیسیۆم Magnesium:

هێما کیمیایەکەی (Mg)یە، ڕووەك بەشێوەی Mg^{+} سودی لێوەردەگیرێت. دەچێتە پێکهاتەی کلۆرۆفیلەوە بەڕێژەی 2.7٪ی کێشەکەی دەگرێتەوەو ڕۆڵی چالاککەری زۆربەی ئەنزیمەکان دەبینێت هەروەها مەگنیسیۆم بایەخی گەورەی هەیە لەدروستبوونی ئەو تۆوانەی کەبڕێکی زۆر چەورییان تێدایە بەشێوەی فۆسفۆلپیدەکان.

کالیسیۆم Calcium:

هێما کیمیاییەکەی (Ca)یە، ڕووەك بەشێوەی Ca^{-2} سودی لێوەردەگرێت، گرنگی هەیە لەپێکهاتن و یەکگرتنی خانەکاندا، ئەمیلەیزو هەندێك ئەنزیمی دیکە چالاك دەکات، هەروەها باوەڕ وایە کالیسیۆم ڕۆڵی خۆی دەبینێت لەڕێکخستنی ترشێتی ئاوگە خانەکاندا، سەرەڕای گرنگییەکەی لەسیفەتی پێداڕۆیشتنی دیواری خانەداو ڕۆڵی لەدابەشبوونی خانە مەرستیمییەکان و درێژبوونی خانەکاندا.

لەنیشانەکانی کەمی کالیسیۆم، گەشەی شانە مەرستیمییەکان لەناوچەکانی قەدو ڕەگدا هێواش دەبێت و ناوچە مەرستیمییەکان زوو دوچاری لەناچوون دەبنەوە، گواستنەوەی کالیسیۆم لەشانەکانی ڕووەکدا کەمە لەبەرئەوە نیشانەکان لەسەر شانە تەمەن بچوکەکان زوو دەردەکەوێت، گەڵا تازە پێگەیشتووەکان گەشەکەیان تێکدەچێت و ئەملاولای گەڵاکە دەگۆڕێن بۆ شێوە قولاپ hook، لەقەراغی گەڵاکاندا ڕووبەری زەرد دەردەکەوێت و پاشان بۆ ڕوبەری نکروزی Necrotic areas دەگۆڕێت هەروەها قەبارەی

تۆوەكـان بچـوك دەبنـەوە، لەنیشـانە گشـتییەكانی كـەمی كالیسـیۆم دیـواری خانـە ڕووەكییـەكان فشـەڵ دەبێـتو بەئاسانی دەشكێت.

پۆتاسیۆم Potassium:

هێمـا كیمیاییەكـەی K، ڕووەك لەشـێوەی K^- سـودی لێدەبینێت، تا ئێستا ئاشكرا نەبووە بەشداری لەپێكهاتنی هیچ پێكهاتەیەكی ئەندامیدا بكات لەڕووەكدا بەڵام گەشەی ڕووەك بەنەبوونی پۆتاسیۆم دەوەستێت. بڕوا وایە پۆتاسیۆم ڕۆڵی یارمەتیدەر ببینێت لەزۆربەی كرداره زیندەگییەكانی وەك ڕۆشنەپێكهاتن، دروستبوونی پڕۆتینەكان، دروستبوونی كلۆروفیـل، هەڵمـژینی ئـاو لەلایـەن گەڵاكانـەوەو پارێزگـاریكردنی پڕبـوونی خانـەكانو هەڵئاوسـانیانو میكـانیزمی كردنـەوەو داخسـتنی دەمیلـەكانو ڕێكخسـتنی پێكهاتـەی ئـاوی لەگەڵاكانـدا. هـەروەها ژمارەیـەكی زۆر لەئەنزیمـەكان چـالاك دەكـاتو ڕۆڵـی سـەرەكی لـەكرداری ڕێكخستنی ئۆزمۆزیدا دەبینێت. كەمی پۆتاسیۆم لەژینگەی ڕووەكدا زیانەكەی لەسەر گەڵا تەمەن گەورەكان پێش گەڵا تەمەن بچوكەكان دەردەكەوێت چونكە ئایۆنەكانی پۆتاسیۆم لەگەڵا گەورەكانەوە بۆ گەڵا بچوكەكان دەگوازرێنەوە بۆ ئەوەی جـارێكی دیكـە بەكاربهێنرێنـەوە. لەنیشـانەكانی كـەمی پۆتاسیۆم، ئەسمەربوونی یان تۆخ بوونی قەراغی گەڵاكانەو لەوانەیە لول بخۆن بۆ سەرەوە یان ژێرەوە. ئەو ڕووەكانەی پۆتاسیۆمیان كەمە گەشەیان سنوردار دەبێت بەتایبەتی ئەو

ڕووەكانەی تۆوەكانیان مادەی خەزنكراویان تێدا نییە. ئەگەر پۆتاسـیۆم بەشـێوەیەكی بەشـی كـەم بێـت كارناكەتـە سـەر گەشەی ڕووەكەكە بەڵام دەبێتە هۆی دەركەوتنی ڕووبەری نەكروزی Nectrotic areas لەلوتكەو قەراغی گەڵاكاندا، ئەم ڕوبەرانـــە دەركـــەوتووە بـــڕی گـــەورەیان لەپێكهاتـــە نایترۆجینییەكان تێدایە.

گەڵاكان جۆرە بریسكەیەكی كانزایی (بڕۆنزی) لەسەریان دەردەكەوێت لەپێش دەركەوتنی نیشانەكانی دیكە. هەروەها ئەو ڕووەكانەی پۆتاسیۆمیان كەمە لاوازی زاڵبوونی لوتكەیی یـان نـەبوونی دەردەكـەوێت، هۆیەكەشـی لەوانەیـە بـۆ ئـەو لەكاركەوتنە بگەڕێتەوە كە توشی لوتكە گۆپكەكان دەبێتەوە.

كاربۆن Carbon:

هێمـا كیمیاییەكـەی C ە، ڕووەك بەشـێوەی Co_2 سـودی لێوەردەگرێـت، دەچـێتە پێكهاتـەی مـادە ئەندامییەكانـەوە بـەكارلێك كردنـی لەگـەڵ هایـدرۆجینو ئۆكسـجین كـە كاربۆهیدراتو پڕۆتینەكانو چەورییەكانو هەندێك پێكهاتەی ئەندامی دیكەدا وەك بۆیـە ڕووەكییـەكان پێكدێنێت كـاربۆن نزیكەی 45٪ی كێشی وشكی ڕووەك پێكدێنێت.

ڕێـژەی كـاربۆن لەهـەوادا (0.0003)یـە ئـەم ڕێژەیـەش بەشی گەشەی سروشتی ڕووەك دەكات، هەرچەندە هەنـدێك ڕووەكی وەك گەنمو جۆو تەماتەو پەتاتە پەیتی زیاتری Co_2 بەڕێـــژەی 0.006–0.009 وەردەگرێـــت یـــان دەســـتی دەكەوێت.

هایدرۆجین Hydrogen:

هێما كیمیاییەكەی (H)ە، ڕووەك بەشێوەی H_2O سودی لێوەردەگرێـت، هایـدرۆجین لـە5٪ی كێشـی وشـكی ڕووەك پێكدێنێت ڕووەك لەئاوەوە دەستی دەكـەوێت كـە لەخاكـەوە هەڵیدەمژێت لەگەڵ بەشێكی كـەم لەگەڵاكانـەوە، هایـدرۆجین دەچێتە پێكهاتەی زۆربەی ڕووەكەكانەوە.

ئۆكسجین Oxygen:

هێما كیمیاییەكەی O، ڕووەك بەشێوەی Co_2, H_2O، O_2 سـودی لێوەردەگرێـت، نزیكـەی 45٪ی كێشـی ڕووەك پێكدێنێتو ڕووەك یان ڕاستەوخۆ لەهەواوە بەشێوەی O_2و Co_2 لەڕێگەی دەمیلەكانە یان شیبوونەوەی ئاوی هەڵمژراوە لەخاكـەوە وەریـدەگرێت، ئۆكسـجین بەشـداری زۆربـەی كردارەكانی ئۆكسان كە لەڕووەكدا ڕوودەدات، دەكات.

ئاسن Iron:

هێما کیمیاییەکەی (Fe)یە، ڕووەك بەشێوەی Fe^{2-} و Fe^{3-} سودی لێوەردەگرێت، هەندێکجار ئاسن بەخۆراکە مادە گەورەکان Macronutrients و هەندێکجار بەبچوکەکان Micronutrients دادەنرێت چونکە بڕەکەی بەجیاوازی ڕووەکە کە دەگۆڕێت. ئاسن وەك فاکتەرێکی یاریدەدەر دەچێتە دروستبوونی کلۆرۆفیلەوە، دەچێتە دروستبوونی پڕۆتینەکانی سایتۆکرومەوە Cytochromes کە گرنگە لەهەردوو کرداری ڕۆشنە پێکهاتن و هەناسەداندا، بەشداری پێکهاتنی پڕۆتینی Ferredoxin دەکات کە لەکرداری ڕۆشنەپێکهاتندا ڕۆڵی خۆی هەیە.

کەمی ئاسن کاریگەرییەکی پەکخستووی بۆ کرداری دروستکردنی کلۆرۆفیل هەیە چونکە وەك وتمان بەشداری لەدروستکردنی کلۆرۆفیلدا دەکات. نیشانەکانی کەمی ئاسن بەکت وپڕی دەردەکەوێت بەزەردبوونی گەڵاکان بەلاسکەکەیەوە هەستی پێدەکرێت، هەندێکجار ئاسنیشی کەمە، بەڵام گەڵاکە بەسەوزی دەمێنێتەوە. دابەشبوونی خانەکان لەناوچە مەرستیمییەکاندا بەتایبەتی لوتکەی ڕەگەکان توشی وەستانی کت وپڕ دەبێت.

کلۆر Chlorine:

هێما کیمیاییەکەی (Cl)ە، ڕووەك بەشێوەی Cl^{-} سودی لێوەردەگرێت و ئەم وێنەیەش لەخانە ڕووەکییەکاندا هەیە بەبێ ئەوەی بەشداری لەپێکهاتنی ئەندامی خانەکاندا بکات. بڕوا وایە هانی کارلێکە ڕووناکییەکان لەکرداری ڕۆشنەپێکهاتندا بدات هەرچەندە میکانیزمی ئەم بەشداریکردنە ڕوون و ئاشکرا نییە. گرنگترین نیشانەکانی کەمی کلۆر وەرینی گەڵا و زەردبوونیەتی و ڕەگەکانیش گەشەیان کەم دەبێت.

مەنگەنیز Manganese:

هێما کیمیاییەکەی (Mn)ە، ڕووەك بەشێوەی Mn^{2-} سودی لێوەردەگرێت. بەشداری پێکهاتنی هیچ بەشێکی خانەی ڕووەکی ناکات. بڕوا وایە هانی ئەو ئەنزیمانە دەدات کە پەیوەندییان بەدروستکردنی ترشە ناوکی و چەورییەکانەوە هەیە، هەروەها ئەنزیمەکانی هەناسەدانیش، دەشچێتە کارلێکەکانی ڕووناکییەوە لەکرداری ڕۆشنەپێکهاتندا.

کەمی مەنگەنیز دەبێتە هۆی دەرکەوتنی تێکچوونی جیاوازو پەڵەی ڕەساسی باو لەگەڵادا بەهۆی تێکچوونی پێکهاتنی کلۆرۆپلاست و لەکاتی زۆر کەمبوونی مەنگەنیزدا گەڵا تازە گەشەکردووەکان ڕەش هەڵدەگەڕێن و دەمرن و ڕووەکەکە لاواز دەبێت و گوڵ ناکات.

بۆرۆن Boron:

هێما کیمیاییەکەی (B)یە، ڕووەك بەشێوەی $H_2BO_3^{-}$ سودی لێوەردەگرێت، بۆرۆن بەیەکێك لەو توخمە بچوکانە دادەنرێت کە ڕۆڵی بەشێوەیەکی سەرەکی لەکردارە فسیۆلۆژییەکانی دیکەی ڕووەکدا نەزانراوە، تێبینی کراوە وەك چالاککەرەوەیەکی تایبەتی بۆ یەکێك لە ئەنزیمەکان کار ناکات بەڵکو وەستێنەرێکی ئەنزیمییە زیاتر لەوەی چالاککەربێت، شەکرەکان لەڕێگەی پەردە خانەکانەوە دەگوازێتەوە بەڵام دابەزینی یان کەمبوونەوەی گواسنەوەی شەکر لەڕووەکی تەماتەدا کە بۆرۆنی کەم بێت دەگەڕێتەوە بۆ وەستاندنی بۆئەوەی مادەکان زیاتر لەناوچەی مەرستیمەکاندا سودیان لێوەرگیرێت وەك لەگواستنەوەی مادەکاندا. بۆرۆن کاریگەرییەکی چالاککەری هەیە بۆ سەر کرداری چەکەرەکردن و گەشەی تۆوەکان و ئەمەش لەوانەیە بەهۆی کاریگەرییەوە بێت بۆ سەر دروستکردنی ترشی جەبرەلیك. هەروەها کاردەکاتە سەر گواستنەوەی کاربۆهیدراتەکان.

کەمی بۆرۆن دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕێکخستنی شانە مەرستیمییەکان و لەناوچوونی زووی سەر ڕەگەکان و قەدو گەڵاکان تێکدەچن و چرچ و لۆچ دەبن و قەدولاسك دەشکێن و هەندێکجار کاردەکاتە سەر بەشەکانی ڕووەك کە خۆراك کۆدەکەنەوە لەناوچەی کرۆکداو لەم بارەدا بەبۆگەنبوونی ناو بۆشایی heartrot ناو دەبرێت لەتەماتەو سێودا بەرەکان ڕەنگیان قاوەیی دەبێت، زۆربەی جار کەمی بۆرۆن دەبێتە ڕێگر لەگوڵکردنداو ئەگەر گوڵیش بگرێت بەرو تۆوەکان ئاسایی نابن.

زنك Zinc:

هێما کیمیاییەکەی (Zn)ە، ڕووەك سودی لێوەردەگرێت، کاردەکات بۆ چالاککردنی هەندێك لەو ئەنزیمانەی فۆسفات دەگوازێتەوە وەك هکسۆز کنیز Hexose Kinase یان ترایۆز فۆسفات دیهایدرۆجینەیز. پەیوەندی بەدروستبوونی ئیندۆلی ترشی سرکە IAA. کەمی زنك لەڕووکدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی بچوکبوونەوەی گەڵا little leaf کە گەڵاکان و قەدەکانیش لەفراوانی و درێژیدا بچوك دەبنەوە بەهۆی لەکارکەوتنی گەشەی گەڵا تازە پێگەیشتووەکان و زۆربەی کات پەڵە پەڵە دەبن و شێوەیان تێکچووە. بەهۆی کورتبوونەوەی نێوانە گرێکان لقە کورتەکان کۆدەبنەوەو بەم بارەش دەوترێت Rosettes وەك لەسێوو قۆخ و تەماتەدا.

کەمی زنك سەرەتا بە دەرکەوتنی زەرد هەڵگەڕانی نێوان دەمارەکان لەگەڵدا هەستی پێدەکرێت، پاشان پەڵەی یان ڕووبەری نکرۆزی سپی دروست دەبێت‌و زۆر بەخێرایی گەورە دەبێت. لەنیشانەکانی دیکەی کەمی زنك نیشتنی پێکهاتە نایترۆجینییەکانە کە توانای توانەوەیان لەئاودا هەیە. هەروەها پێکهاتەی ئۆکسین لەو ڕووەکانەدا کە زنکیان کەمە نزمە یان کەمە ئەمەش جەخت دەکاتە سەر پەیوەندی زنك بەپێکهاتەی ژیانی ئۆکسینەوە (IAA) کە یەکێکە لە هۆرمۆنە گرنگەکانی گەشە لەڕووەکدا.

مس Copper:

هێما کیمیاییەکەی (Cu)ە ڕووەك بەشێوەی Cu^{+2}و Cu^{+} سودی لێوەردەگرێت. بەیەکێك لەپێکهاتە گرنگەکانی زۆربەی ئەنزیمە کانزاییەکان دادەنرێت وەك ئەنزیمی ئەسکۆربیك ئۆکسیدەیزو فینولەکان‌و سایتوکروم‌و.. هتد. ئەلکرونەکان لەمادەی کارلێکەوە بۆ ئۆکسجین دەگوازێتەوە.

هەندێك لەتوێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە Cu ڕۆڵی هەیە لەکرداری ڕۆشنە پێکهاتندا ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت بەڕێگەیەك کاردەکات بۆ دروستبوونی کلۆرۆفیل.

نیشانەکانی کەمی Cu لە مزرەمەنییەکانداو هەندێك داری میوەی گەڵا هەڵوەریودا ئاشکرا دەبینرێت. ڕەنگی گەڵاکان سەوزی تۆخ دەبێت‌و کەمێك لول دەخوات پاشان پەڵەپەڵاوی دەبێت و دوایی ڕووبەری نکرۆزی لەنێوان دەمارەکاندا دروست دەبن، لەوانەیە قەدە سەرەکییەکە بمرێت‌و ئەمەش دەبێتە هۆی گەشەکردنی گۆپکە تەنیشتییەکان بۆ دەرەوەو پێکهاتەیەکی شێوە گسکی دروست دەبێت، کاردەکاتە سەر تەلاش‌و زبری دەکات‌و لەکۆتاییدا جیادەبێتەوە کە دەبێتە هۆی (انسیابی) مادە کەتیرییەکان‌و ئەم دیاردەیە بەئەکسنتیما exanthema ناودەبرێت، بەڵام لەبەرووبوومی بەرسێبەردا کەمییەکەی دەبێتە هۆی زەردبوونی گەڵا تازە پێگەیشتووەکان‌و هەڵوەرینیان‌و لول خواردنیان‌و بەشی سەرەوەی گەڵاکان بەتەواوەتی بەبێ کلۆرۆفیل دەمێننەوەو پاشان دەمرن.

مۆلیبدینیۆم Molybedenum:

هێما کیمیاییەکەی (Mo)یە، ڕووەك بەشێوەی MoO_4^{2-}‘ باوەڕ وایە ڕۆڵێکی کارا دەبینێت لە کرداری لێکردنەوەی نترات بۆ ئامۆنیاو یارمەتی چەسپاندنی زیندووی نایترۆجین دەدات. لەنیشانەکانی Mo زەردبوونی نێوان دەمارەکانی ناوەڕاستەو پاشان زەردبوونەکە بۆ سەرەوەو خوارەوە بڵاودەبێتەوەو گەڵاکان لول دەخۆن‌و قەراغەکانیان دەمرێت‌و لەهەندێك ڕووەکدا گوڵەکانی کەم دەبێتەوە. لەقەرنابیتدا تەنها دەمارەکانی ناوەڕاست گەشە دەکەن بەم شێوەیە وەك قامچی Whiptail دەردەکەون.

کۆباڵت:

پێویستی ڕووەك بۆ کۆباڵت لەهەموو جۆرێکی ڕووەکدا نەسەلمێنراوە بەڵام ئەو ڕووەکانەی خانە خوێی بەکتریان‌و نایترۆجین دەچەسپێنن پێویستیان بەکۆباڵتە لەڕەگە گرێکاندا، هەروەها هەندێك ڕاهە هەیە کە پێی وایە ڕووەکەکانی دیکەی سەر بەپاقلەمەنییەکانش نین وەك گەنم‌و جۆ پێویستیان بەکۆباڵتە بۆ گەشەکردنیان.

سەرچاوەکان:

1.علم فسيولوجيا النبات، د.فيصل عبدالقادر وآخرون.
2.التغذية النباتية، د.عبدالهادي الريس.
3.علم النبات، كارل ولسون.
4.فسلجة النبات، عبدالهادي الريس وعبدالعظيم محمد.
5.عالم النيات، فولار وآخرون. ج1.
6.كتاب المعرفة (النبات) ج1.

چەرەس

بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی دڵ

ئەگەر دەتەوێت پارێزگاری لە دڵت بکەیت و دوور بکەویتەوە لە نەخۆشییەکانی دڵ ئەوە پێویستە ئەو چەرەسانە بخۆیت کە سودیان هەیە بۆ دڵ و دەبنە هۆی باش کارکردنی دڵ بەشێوەیەکی باش و ئەم ئامۆژگاریانە کە بەهانامانەوە دێت و هاواری چەند زانایەکی ئەمەریکی کە ناوبانگیان دەرکردووە لە بەڕێوەبردنی دەرمانسازی و خواردەمەنی لە ئەمەریکا کە ڕەنگی سەوز بەکاردێت وەکو نیشانەیەك بۆ ئەم پێکهاتوانەی کە لە جۆرێکی دیاریکراون وەکو (فستق، بایەم، عەلی بابا، گوێز) و دەریان خستوە کە ئەو مادانە پڕن لە ووزە و بۆ وەڵامدانەوەی ئەمەش شارەزاکان لەم بوارەدا وەڵام دەدەنەوە ڕاستە کە چەرەس پڕە لە پلەی گەرمی بەڵام لە ناوەڕۆکدا خۆراکێکی تەڕ و بڕن و پاکن لەبەرئەوەی پێکهاتوون لە ترشە چەوری (ئومیفاس-3) کە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی کۆلیسترۆڵ و لەگەڵ دەوڵەمەندی لە پێکهاتووی دژە ئۆکسیدەکان ئەمانە هەمووی گەورەترین کاریگەریان هەیە لە پارێزگاری خوێنبەرەکانی دڵ دووریان دەخاتەوە لە مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ. هەروەها دەرکەوتووە کە چەرەس پێکهاتویەکی باش لە پرۆتین و ڤیتامین تێدایە کە پێی دەوترێت (ترشی فولیك، ڤیتامین E) و کانزا وەکو)کلس – پۆتاسیۆم و ئاسن و مەگنسیۆم و ئەم پێکهاتوانە کە دەبنە هۆی ئاسانی ڕۆشتنی ڕێبازی ڕیخۆڵەیی وادەکات ڕووداوی گیربوون و لکاندن ڕووبدات و ئەم هەموو ڕونکردنەوانە بۆ سودی تەندروستی ئەو خۆراکانەیە واتە چەرەس: کە پارێزگاری لە لەشمان دەکات و زۆر کەس ناویان دەبات بە خۆراکە تەمەن درێژەکان.

هێرۆ

Internet

مشەخۆری تریکۆگراما

Tricogramma Parasites (Living Insecticides)

دلێر رەئوف ئەحمەد
ئەندازیاری کشتوکاڵی

مشەخۆری تریکۆگراما بەهەموو جۆرەکانیەوە سەر بەخێزانی Tricogrammatidaن لـــە هـــۆزی بـــاڵ پەردەیی‌یـــەکانن Hymenoptera و لە جۆری مشـەخۆری هێلکـەن Oophagous، سوڕی ژیانی ئەم مێرووانە لەناو هێلکەی خانەخوێیەکەیدا تەواو دەکات (کە زیاتر حەز بە هێلکـەی تازە دەکـەن) و دەبنـە هـۆی لـە ناوچونی، مێرووی تەواو بچوکەو درێژی‌یەکـەی لـە نێوان (0.3–1)ملم ە باڵەکانی پێشەوەی کۆمەڵێك دڕکی ووردو کورتی لەسەرە لـەڕووی سـەرەوەو خـوارەوەدا، هێلکـەکانی نێـوان باڵـەکانی سنوردارەو تەنها لەیەك هێڵدا کۆبۆتەوە لە لێواری پێشـەوەیدا لـە شێوەی پیتی (S)دا، و لەسەر کەناری باڵەکانی هەندێك موو هەیە، باڵی پێشەوەی درێژکراوەیەو دەرورەدراوە بە موو بەتایبـەتی لـە ڕووی دواوە، ئـەم مشـەخۆرانە هێـرش دەبنـە سـەر هێلکـەکانی مێرووی هۆزی باڵ پولەکەیی‌یەکان (Lepidoptera) بە تایبەتی، هـەروەها دەتـوانن مشـەخۆری بکـەن لەسـەر هێلکـەکانی بـاڵ کالانەیی‌یەکان (Coleoptera) و هۆزەکانی دیش...

مشـەخۆری تریکۆگرامـا گرنگـی زۆری هەیـە لەبەرئـەوەی دەتوانێـت بـەهۆی هەسـتەوەرەکانیەوە هێلکـەی پەپولـە زیانبەخشـەکان بدۆزێتـەوەو هێلکـەی خـۆی لەناویانـدا دابنێـت و بەمەش گەشەی کۆرپەلەی هێلکەکە دەوەستێنێت و دەبێتـە هـۆی مردنی هەر بۆیەشـە پێیـان دەوترێـت (دەرمـانی مێـرووی قڕکـەری زیندەگی) (Living Insecticides) واتە هێلکەکەی لەناو هێلکەی پەپولـە زیانبەخشـەکەدا گەشـە دەکات و دوای 24 کـاژێر دەبێتـە کرمۆکە (Larva)و هەموو خواردنی هێلکەکە دەخوات و لـە دوای چەند ڕۆژێك لەناو پەردەیەکی ڕەشدا لـە ژێـر تـوێکڵی هێلکەکەدا دەچێتە قۆنـاغی پیوپـاوە، بەمـەش ڕەنگـی هێلکەکـە دەگۆڕێـت و ڕەنگی تایبەت وەردەگرێت.

لـە پاشـان دەبێتـە مێـرووی تـەواو و کونێـك دەخاتـە تـوێکڵی هێلکەکەو لێی دێتە دەرەوە، لە دوای کرداری جووت بوون لە نێوان نێرەو مێیەکاندا جارێکی دی مێیەکان بەهەمان شێوە دەگەڕێن بە دوای هێلکەی تردا بۆ ئەوەی ئەمانیش هێلکەکانی خۆیانیان تیایدا دابنێن.

ماوەی نێوان قۆناغەکان دەگۆڕدرێت بەپێی جیاوازی جۆری مێرووە مشەخۆرەکەو جیاوازی هۆکارەکانی ژینگە.

مشەخۆری تریکۆگرامـا توانـای دانـانی 100 هێلکـەی هەیـەو قەبارەکەی دەگۆڕدێت بـەپێی بـوونی کێبڕکـێ و بـەپێی قـەبارەی هێلکەی خانەخوێیەکەی (Host).

دەتوانرێت جۆرەکانی تریکۆگراما پـۆلێن بکرێـت لـە هەنـدێك تاقیگەی تایبەتدا لە جیهاندا ئەمیش بەپشت بەستن لەسەر ئەندامە نێرینەکەی هەروەها بەهۆی تەزووی کارەباوە (Electrophorse).

جۆرەکانی مشەخۆری تریکۆگراما بەشێوەیەکی ئابوریانـە لـە وولاتـەکانی (یـەکێتی سـۆڤێتی جـاران و وولاتـە یـەکگرتووەکانی ئەمریکاو فەرەنسا و ئـەڵمانیا و چین و هەنـدێك وولاتـی عـەرەبی وەکو سوریاو ...هتد) بەکاردەهێنرێن بۆ قەلاچۆکردنی ئەم مێرووە زیانبەخشانە:

1–کرمی قەدی گەنمەشامی ئەوروپی Ostrinanubilalis
2–کرمی چوالەی ئەمریکی Heliothisarmigera
3–کرمی بەری ترێ Lobesia botrana
4–کرمی بەری سێو Cydia (Carpocaoas) pomonella
5–پەروانەی زەیتون (عثة الزيتون) prays oleae

سەرچاوە: گۆڤاری أغروتیکا
ژمارە 23

هۆڕمۆنێك بۆ منداڵانی كورتە باڵا

ئاری ئەحمەد

لەم دواییەدا تۆژینەوەیەكی نوێ لە زانكۆی (ساوسامبتۆن)ی بەریتانی بە ئەنجام گەیەنراو دەریخست: نهێنی توانای پیاو لە دەستكەوتی باشی مادیدا، بۆ یەكەم ساڵی تەمەنی منداڵی دەگەڕێتەوە.

زاناكان ڕوونیان كردەوە، خێرایی گەشەكردنی منداڵانی كوڕ لە ماوەی دوانزە مانگی یەكەمی تەمەنیدا، ڕۆڵێكی گرنگ لە دیاریكردنی ئاستی مادیی ئەو كەسانە لەكاتی گەورەبوونیاندا دەگێڕێت. ئەو تۆژینەوەیە كە (4630) پیاوی لە خۆگرتبوو، دەریخست ئەو پیاوانەی باڵایان كورتتر بوو، لە چاو ئەوانی دیكەدا پارەیەكی كەمتریان دەستكەوتبوو، هەروەها كەمتر پلەی زانستی باڵایان بەدەستهێنابوو، ئەم پەیوەندییەش بە چاوپۆشی لە بارودۆخی كۆمەڵایەتی تاك ڕاست بووە.

زاناکان بۆچوونی خۆیان ڕاگەیاند: گەشەکردنی لەسەرخۆ لەکاتی ئەو ماوە ناسك و یەکلایکەرەوەیەی گەشەی مێشك و پەرەسەندنی، لەکاتی یەکەم ساڵی تەمەنی منداڵ، دەبێتە هۆی لاواز بوونی ئاستی ژیری و توانا هزرییەکان لە داهاتووی ئەو کەسەدا، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ژمارەیەك گرفت، وەك لاوازی لە خوێندن و بەدەستهێنانی پلەیەکی نزمی زانستی و حاڵەتی مادیی. تۆژەرەوە بەریتانییەکان وتیان: ئەو منداڵانەی لە یەکەم ساڵی تەمەنیاندا بە شێوەیەکی باش گەشە ناکەن، ئەوا لە قوتابخانەدا تەمەڵ دەبن و لە ماوەی پەنجا ساڵی داهاتووی تەمەنیاندا حاڵەتی مادییان لاواز دەبێت، بە بەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی خێراتر گەشەیان کردووەو گەورە بوون.

لەلایەکی دیکەوە تۆژەرەوان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەم جیاوازییە هیچ بنەمایەکی کۆمەڵایەتی نییە، بەڵکو لە ئەنجامی لاوازی یان ناتەواوی مێشکە لەیەکەم ساڵی تەمەنی منداڵدا و دواتر خراپ بەسەریدا دەشکێتەوە. تۆژەرەوان لەو بڕوایەدان ناڕێکی لە خۆراك پێداندا یان دوچاربوونی منداڵ بە چەندین نەخۆشی بەدوایەکدا هاتوو، لە هەمو هۆکارەکان بەربڵاوترە بۆ لاوازی گەشەی منداڵ لە یەکەمساڵیدا. لەم تۆژینەوەیەدا ئەو تیمە لێکۆڵەرەوەیە پشتیان بە چاودێری کردنی حاڵەتی ژمارەیەك لە پیاوان بەست لە فینلەندە لەدایك بوو بوون لە نێوان ساڵانی (1934–1944)، کە حاڵەتەکانیان لە کاتی منداڵیاندا بە ڕێکوپێکی تۆمارکرابوون و دواتر لە چاودێری کردنی باری زانستی و مادییان تۆژینەوە. تێبینیان کرد: ئەو پیاوانەی لە یەکەم ساڵی تەمەنیاندا درێژییان (72سم) یان کەمتر بووە، هەر لە ساڵی (1990)دا بە نزیکەی (15) هەزار جونەیهی ئیسترلینییان دەستکەوتووە، بەڵام ئەو پیاوانەی لەکاتی یەك ساڵیاندا درێژیان (80سم) یان زیاتر بووە هەر لەو ساڵەدا (1990) نزیکەی (22) هەزار جونەیهی ئیسترلینییان دەستکەوتووە، هەروەها بینیان: ئاستی مادی پیاوانی چین مام ناوەندەکان لە پیاوانی خێزانە هەژارەکان بەرزتر بووە. بەڵام منداڵە کورتە باڵاکان لەنێو هەردوو چینەکەدا ئاستی مادییان لە هەمووان کەمتر بووە. بێجگە لەمە تۆژینەوەکە لاوازیی گەشەکردنی منداڵی ساواو زیاتربوونی مەترسی توشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە لە داهاتووی ژیانی ئەو کەسانەی پێکەوە بەستەوە.

هۆڕمۆنی گەشەکردن

کچێك لە باخچەی ساوایان بەڕادەیەك کورتە باڵا بوو کە دەستی نەدەگەیشتە بەلوعەی ئاوەکە بۆ ئاو خواردنەوە، کاتێك تەمەنی بوو بە شەش ساڵ، پزیشکەکان وتیان ئەو کچە لە تەمەنی پێگەیشتنیدا درێژییەکەی دەگاتە (140سم). پزیشکەکان تاوەکو حەوت ساڵی دواتر ڕۆژانە دەرزی هۆڕمۆنی گەشەکردنیان لە کچەکەدا، ئەمەش مەسەلەیەکی مشتومڕ هەڵگرە بەلایەن کچێکەوە کە هیچ هۆکارێکی دیار بۆ باڵا کورتییەکەی نەبوو، چارەسەرکردنی بە دەرزی هۆڕمۆنی گەشەکردن سەرکەوتنی بە دەستهێنا، ئێستا ئەوکچە تەمەنی (17) ساڵانەو درێژییەکەی (155سم)ە، بەهۆی حاڵەتی ئەم منداڵە و هاندانی زاناکانی وڵاتە یەکگرتووەکان، پزیشکەکان لە هەفتەی ڕابردوەوە دەستیان کرد بە پێدانی ئەم چارەسەرە بە نەخۆشەکانیان، بەڵکو جیهان بەلایانەوە دەبێتە شتێکی دیکە، سەرەڕای ئێرەیی پێبردنی ڕاوێژکارانی وەکالەتی خۆراکی ئەمریکی–F D A– بە بەخشینی مۆڵەت بە کۆمپانیای (Eli Lilly) ڕازی بوون، بۆ ئەوەی ببێتە ئەو کۆمپانیا ڕێگە پێدراوەی یەکەم هۆڕمۆنی گەشەکردن دەخاتە بازاڕەکانەوە، بۆ چارەسەری ئەو منداڵە کورتە باڵایانەی هیچ گرفتێکی دیکەی تەندروستییان نییە، ئەگەرچی ئەو ڕاوێژکارانەی بڕیارەکەیان دا، ڕایانگەیاند، کە حاڵەتی گەشەکردنی وەك ئەو کچە بەدەگمەن ڕوو دەدات و ئەو منداڵانەی دەیانەوێت ئەو چارەسەرە وەربگرن، دەبێت پارەیەکی باش خەرج بکەن تاوەکو (5سم) باڵایان درێژ بێت.

چارەسەری منداڵە کورتە باڵاکان

هۆڕمۆنی گەشەکردن هەر لە (16) ساڵی ڕابردووەوە بۆ چارەسەری منداڵە باڵاکورتەکان بەکاردەهێنرێت، چونکە جەستەیان بەشێوەیەکی سروشتی ئەم هۆڕمۆنە بەرهەم ناهێنێت، هەروەها بۆ ژمارەیەکی کەم لەو نەخۆشییانە بەکاردەهێنرێت کە لەبەردەم گەشەکردندا دەبنە کۆت. ژمارەی منداڵە باڵاکورتەکان لە جیهاندا دەگاتە (200000)منداڵ. وەکالەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی ماوەیەکی زۆرە داوا دەکات، هۆڕمۆنی گەشەکردن بۆ مەبەستەکانی جوانکاری بەکارنەهێنرێت، ئێستاش هەوڵی نەهێشتنی دیاریکردنی بەکارهێنانی گونجاوی هۆڕمۆنەکە دەدرێت لە ڕووی لۆژیکی و نوژدارییەوە بۆ ئەم کۆمەڵە نەخۆشانە، ئەگەرچی دەرگا لە

ڕووی ئەو منداڵانە دادەخات کە حەز دەکەن چەند پەنجەیەك لە باڵایان زیاد بکات.

چارەسەرەکە بە ئەوە مەرجدارکراوە، درێژی منداڵانی کوڕ لەکاتی پێگەیشتندا لە (157.5سم) کەمتر بێت. دەبێت کۆمپانیاکە نزیکەی (400000) منداڵی کوڕ و کچ لە کورتە باڵاکان چارەسەر بکات، کە تەمەنیان لە نێوان (7–15)ساڵیدایە، بەڵام کۆمپانیا کە پێشبینی ئەوە دەکات کە تەنیا (10٪)ی ئەو منداڵانە هۆڕمۆنەکە وەردەگرن، بەهۆی ئەو کۆت و بەندانەی خراوەتە بەردەم منداڵانی شیاو بە وەرگرتنی چارەسەرەکە، هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە خێزانی ئەو منداڵانە حەز ناکەن منداڵەکانیان بەدرێژایی چەند ساڵێك لە هەفتەیەکدا شەش دەرزییان لێبدرێت.

ئەو تۆژینەوەیەی کۆمپانیاکە بە ئەنجامی گەیاند، دەریخست: ئەو منداڵانەی هەتا تەمەنی پێگەیشتنیان چاودێرییان کردون، توانیویانە بەهۆی چارەسەرکردنیان بە هۆڕمۆنی گەشەکردن، بە نزیکەی (3،6،7سم) لە باڵایان زیاد بکەن.

Internet

سودەکانی هەنگوین

The Benefits of Honey

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە:
عاصی محەمەد عەبدولکەریم
کۆلێژی پزیشکی

ئەم لیستەی خوارەوە هەندێك لەو گرفت و نەخۆشی‌یە باوانەن، کە دەتوانرێت بە ئاسانی چارەبکرێن و ڕێیان لێ بگیرێت بە بەکارهێنانی هەنگوین:

1-پێست (Skin):

***هەنگوین خواردن بەخشەرێکی زۆر باشی پێستە کاتێك وەکو گورزەی پێچەری رووخسار بەکار بهێنرێت، و یارمەتی گەنجکردنەوەی پێست دەدات بە نەهێشتنی چرچ و لۆچە بچوکەکانی ڕووخسار. و هەنگوین نەرمکەر و شێدارکەرێکی باشە بۆ پێست.**

***هەنگوین کاریگەری ڕەوانکەریی لەبەرچاوی هەیە لەسەر کۆئەندامی هەرسی مرۆڤ، کە بەمەش یارمەتی کەمکردنەوەی گرفتەکانی پێست دەدات، وەکو پەڵەی سوری بچوك** (Pimple) **و ئەو گرفتانەی دی کە لەسەر پێست دەردەکەون و پەیوەندی‌یان بە قەبزی‌یەوە** (Constipation) **هەیە.**

2-تایبەتمەندێتی دژە بەکتریایی و دژە کەڕوویی (Antibacterial & anti fungal) **هەنگوین ژمارەیەکی زۆر کانزاو ڤیتامینی بە سودی بۆ مرۆڤ تێدایە.**

بەهەرحاڵ چالاکی‌یە دژە ژیانی‌یەکەی (antibiotic) **وا دەردەکەوێت کە یەکێك بێت لە گرنگترین تایبەتمەندییەکانی، و دەرکەوتووە کە بە هەندێك دەرمانی ئاسایی و باوی ئەنتی بایۆتی بایۆتیك باشترە لە چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشیدا.**

تایبەتمەندی بەکتریا کوشتن (bactericide)**ی هەنگوین پێی دەوترێت "چالاکی ڕێگرتن"** (The inhibition effect). **ئەو تاقیکردنەوە زانستیانەی کە لەسەر هەنگوین کراوە، دەری دەخەن کە تایبەتمەندی بەکتریا کوشتنی هەنگوین دوو ئەوەندە زیاد دەکات کاتێك کە بەئاو ڕووندەکرێتەوە.**

زۆر جێگای سەرنجە کە تێبینی ئەوە دەکرێت هەنگە تازە لە دایکبووەکانی ناو مۆڵگەکانی هەنگ لەلایەن ئەو هەنگاوانەی کە لێپرسراون لە چاودێری کردنیان، بە هەنگوینی ڕوونکراوە خواردنیان دەدەنێ، هەروەك ئەوەی ئەوانیش ئەم تایبەتمەندییەی هەنگوین بزانن.

3–چاکبونەوەی برین و ڕووشانی پێست (Healing Wounds & grazes) هەنگوین بە بایەخە لە چارەسەرکردنی سوتاوی و برینی پیس بووی دوای نەشتەرگەری و برینی نەخۆشی (واتە برینێك کە لە ئەنجامی نەخۆشی درێژخایەنەوە لەسەر پێست دروست دەبێت).

هەنگوێن شلەیەکی زۆر لینجە (کە تیرەییە) کە ئەمەش وای لێ دەکات توانای مژینی ئاوی هەبێت لەشانەی هەوکردووەکانی دەوروبەری (بەمەش شانەی هەوکردوو زووتر چاك دەبێتەوە).

بۆ نموونە لێکۆڵینەوەیەك لە ئەفریقای خۆر ئاوا دەری خست کە کاتێك هەنگوین خرایە سەر شوێنی برینی گواستنەوەی پارچە پێستی لەش (Skin grafting) و لابردنی پارچە پێستی نا ئاسایی و هەتا برینەوەی ئەندامێکی لەش هانی زووتر چاکبوونەوەیانی دا، لە کاتێکدا چارەسەرە ئاسایییەکانی دیکە نەیانتوانی. بۆ ئەم برین و ڕووشاویانە برینەکە بە هەنگوین داپۆشەو پاشان بە پێچەر (bandage) بیپێچە.

4–سکچون (Diarrhoea)

هەنگوین بە خەستی 40٪ توانای گوشتنی ئەو بەکتریانەی ڕیخۆڵەکانی هەیە کە زانراوە دەبنە هۆی سکچون و زەحیری (dysentery).

5–حەساسیەت (Allergy)

هەنگوینی سافی چارەسەرێکی زۆر نایابە بۆ 90٪ حەساسیەت.

6–ددان (Teeth)

لەگەڵ ئەوەی کە هەنگوین شیرینە، بەلام یارمەتی مانەوەو پاراستنی ددانەکان دەدات!

چالاکی دژە میکرۆبی (antimicrobial) هەنگوین لەسەر زۆر جۆری بەکتریای کلۆرکەری ددان (dental plaque bacteria) تاقیکراوەتەوە.

توێژینەوەیەك دەری دەخات کە سەلمێنراوە هەنگوین بەخێرایی و باشی بەرهەمهێنانی ترش (acid production) کەم دەکاتەوە. بەمەش ئەو بەکتریایانە دەکوژێت کە بەرپرسن لە کلۆربوونی ددان (dental carries) هەروەها گەشەی بەکتریاکانی ناودەم دەوەستێنێت.

7–ئازاری گەدە (Stomach ache)

یەك کەوچکە چا هەنگوین و شەربەتی نیو لیمۆ لەگەڵ پەرداخێك ئاوی گەرم هەموو بەیانیەك بەسکی ناشتا بخۆرەوە.

8–کۆکەو هەلامەت (Colds & Coughs)

هەنگوین دەرمان و چارەسەرە لە حاڵەتەکانی کۆکەی بەردەوام و هەوکردنی قوڕگ.

تایبەتمەندی ئەنتی بایۆتیکی هەنگوین قوڕگ دادەپۆشێت و ئازاردان و ڕووشاندنی کەم دەکاتەوە.

شەش ئۆز (O_2) هەنگوینی شل و دوو ئۆز گلیسرین لەگەڵ شەربەتی دوو لیمۆ تێکەڵ بکەو بیخە ناو بوتڵێکەوەو سەرەکەی بەتەپەدۆر بە توندی داپۆشەو لەکاتی پێویستدا بەکار بهێنە.

1 ئۆز (oz:ounce)= 28.35 گرام

*بۆ لوت گیران کەوچکێکی محەلەبی هەنگوین بکە ناو لەگەنێك یان جامێك ئاوی گەرم و هەڵمەکەی هەڵمژە، بەلام پێشتر بە خاولییەك سەرت داپۆشە.

*بۆ هەوکردنی قوڕگ: با یەك کەوچك چا هەنگوین لەبەشی دواوەی ناوەدەم شل ببێتەوەو وورده وورده داچۆڕێتە خوارەوە بۆ قوڕگ، شانە هەوکردووەکان لە ئازار ڕزگار دەکات، بەلام هەستێ:ی ناخۆش لەدەم و قوڕگ دا دروست دەبێت بەهۆی ئەوەی کە لەوانەیە نەخۆشییەکە دەست بەجێ بەهەنگوێنەکە چاك ببێتەوە، هەربۆیە هەلێکی فراوان بۆ هەنگوین ڕەخساوە کە لە دەرمانەکانی کۆکەو بەڵغەم دەرکێشەرەکاندا (expectorants) بەکار بهێنرێت.

9–هەرسکردنی خۆراك (Digestion)

*لەبەرئەوەی کە گەردەکانی شەکر لە هەنگویندا دەتوانرێن بگۆڕێن بۆ شەکەرەکانی دی وەکو فرەکتۆز (Fructose) و گلوکۆز (glucose) هەنگوین بە ئاسانی لە

زۆربەی گەدە هەستیار و ناساغەکانیشدا هەرس دەکرێت، سەرەڕای ئەوەی کە بڕێکی زۆریش ترش (acid)ی تێدایە.

*هەنگوین یارمەتی گورچیلەکان و ڕیخۆڵەکان دەدات کە بەباشی ئیش بکەن.

*لەگەڵ ئەوەی کە هەنگوین بەسودە بۆ هێشتنەوەی نەۆخشییەکان دەبێتەوە وەکو قەبزی (Constipation)

–بۆ ئەوانەی هەرسکردنیان باش نیە بڕێکی یەکسان (1:1) لە تێکەڵاوی هەنگوین و سرکەی سایدەر (سرکەی ئاوی سێوی ترشاو) بهێنەو تامەکەی بە ئاو کەم بکەرەوە و بەکاری بهێنە.

–بۆ ئەو نەخۆشانەی کە تووشی چەند دەردو نەخۆشی‌یەکی گەدەبوون.

بەیانیان بەسکی خاڵی (10 گرام) هەنگین بەکاربهێنن و هیچ شتێکی دیکەی بەدوادا نەخۆن بۆ ماوەی یەك کاتژمێر، لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەم دا هەست بە چاکبوونەوەی نەخۆشییەکانی دەکەن.

10–کۆنترۆڵکردنیکێشی لەش (Weight Control)

هەنگوین بڕێکی کەم گەرمۆکە (Calorie)ی تێدایە بە بەراورد لەگەڵ هەمان بڕ لە شەکر.

هەنگوین 40٪ گەرمۆکە دەدات بە لەش، و لەگەڵ ئەوەی کە ووزەیەکی زۆر دەدات بەلەش، کێشی لەش زیاد ناکات.

11–بەخێرایی بەناوخوێندا بڵاو دەبێتەوە:

کاتێك هەنگوین لەگەڵ کەمێك ئاودا بەکاربهێنرێت لەماوەی حەوت خولەکدا بەناو سوڕی خوێندا بڵاو دەبێتەوە، گەردە شەکرە سەربەستەکانوا دەکەن کە لەمێشك کە بەباشی ئیش بکات، چونکە مێشك گەورەترین شەکەر بەکارهێنەرە لە لەش دا.

12–هەوکردنی ناوپۆشی چاو (کێم و جەراعەت لەچاودا) (Conjunctivitis)

هەنگوین لەناو بڕێکی یەکسان ئاوی گەرم دا توابێتەوە، کاتێك سارد دەبێتەوە بەکاری بهێنە وەکو نەرمکەر (کرێم)ی چاو ان گەرماوی چاو (چاوی تیادا بشۆ بەکردنەوەی چاو).

13–خوێن (Blood)

*هەنگوین بەشێکی گرنگی ئەو ووزەیە دەبەخشێت کە لەلایەن لەشەوە پێویستە بۆ دروستکردنی خوێن.

*یارمەتی پاك کردنەوەی خوێن دەدات.

*هەندێك کاریگەری باشی هەیە لەسەر ڕێکخستن و ئاسانکردنی سوڕی خوێن (Blood circulation).

*هەروەها وەکو پارێزەرێك ئیش دەکات دژی گرفتی مولولەکانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (arteriosclerosis).

14–دڵ (Heart)

توێژەرەوە زانستییەکانی بەریتانیا ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە هەنگوین ئۆکساندنی کۆلیسترۆڵی خراپ (IDL) کە بەرپرسە لە ڕوودانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، خاودەکاتەوە کەواتە هەنگوین دەتوانێت بەرەنگاری کۆلیسترۆڵ ببێتەوە، و تا هەنگوینەکە خەستربێت باشترە.

ڕۆژانە لەگەڵ خواردندا لە جێگەی شەکر هەنگوینی سافی بخورێت ئاکامە خراپەکانی کۆلیسترۆڵ دەڕەوێنێتەوە، ئەمەش بەسودە بۆ ئەو بەساڵاچووانەی کە گیرۆدە دەبن بەنەخۆشی دڵ، شەکرە (diabetes)، بەرزیی فشاری خوێن، جەڵتەی دەماغ (stroke) ... هتد.

15–ئارەزووی خواردن (appetite)

هەنگوین ئارەزووی خواردن لە منداڵاندا باش دەکات کە توشی حاڵەتەکانی نەمانی ئارەزووی خواردن بوون.

16–سەرئێشە و سەراسێ (Headache & Migraine)

بۆ ڕێگرتن لە سەرئێشە دووکەوچکەچا هەنگوین لەگەڵ ژەمە خۆراکەکاندا بخۆ.

*بۆ سەراسێ: یەك کەوچکی محەلەبی تواوە لەنیو پەرداخ ئاوی گەرم دا لەسەرەتای سەراسێدا بخۆرەوە. ئەگەر پێویستی کرد دوای (20) خولەك دووبارەی بکەرەوە.

17–بێ خەوی (Insomnia)

هەنگوین یارمەتی چاکبوونەوەی ناڕێکی‌یە دەرماریەکان دەدات لەوانە بێ خەوی، و ەکو بەهێزکەرێك ئیش دەکات بۆ چاك کردنەوەی هەر تێکچوونێکی کۆئەندامی دەماری مرۆڤ.

لە حاڵەتی بێخەویدا (Sleeplessness) یەك کەوچەکەچای پڕ هەنگوین تێکەڵ کراو لەگەڵ ئاوی شلەتێن (Luke-warm water) یان شیر پێش چوونە ناو جێگای خەو بخۆرەوە یارمەتی بەدەستهێنانی خەوێکی دروست و بێ کێشە دەدات.

18–پەستی و ناڕەحەتی (Stress)

هەنگوین لەناو ئاودا بەڕێژەی4:1 مادەیەکی جێگیرکەرو سرەوت بەخشە، واتە حاڵەتی پەشۆکاوی و هەڵچون ئارام دەکاتەوەو پەستیش چالاك و وریا دەکاتەوە.

19–سارێژبوونەوە (Healing)

بەو پێیەی ئەو تایبەتمەندی‌یەی هەیە کە وا لە لەش دەکات زووتر چاکببێتەوە، هەنگوین یارمەتی‌یەکی گەورەی گەڕانەوەی لەش ساغی دەدات لەو کەسانەی توشی نەخۆشی بوون (Convalecense)

20–سیل– دەردەباریکە– (Tuberculosis)

هەنگوین یارمەتی نەخۆشەکانی توشبوو بە سیل دەدات، بەو پێیەی زۆر بەباشی یارمەتی وەستاندنی بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشیە دەدات.

21–ڕەبو (Asthma)

هەنگوین یارمەتی حاڵەتەکانی ڕەبو دەدات. هەروەك زۆربەی حاڵەتەکانی تەنگە نەفەسی درێژخایەن(ڕەبوە) کاردانەوەی باشیان بۆ هەنگوین هەیە.

22–ماندویەتی و شەکەتی(Fatigue $ exhaustion)

هەنگوین باشترین شتە کە بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی خۆڕاگری و هێزو توانای جەستەیی (Physical Stamina)و ئاستی ووزەی لەشی مرۆڤ. و هەروەها باشترین شتە بۆ نەهێشتنی دەستبەجێی ماندوێتیو شەکەتی دوای ئیش کردن، چونکە بە ئاسانی لەخوێندا دەمژرێت.

یەك کەوچك چا هەنگوین لەئاوی گەرمدا بتوێنەرەوە و بەکاریبهێنە، یان سوراحییەك ئاو و هەنگوین بەهاوسەنگی 1:3 واتەچارەکێکی هەنگوین بێت لەبەفرگرە (پلاجە) دا بپارێزە و لەکاتی پێویستدا بە کاریبهێنە.

هەنگوین بەشێوەیەکی سەرەکی فرەکتۆزو گلوکۆزە لەبەرئەوە بەخێرایی لەلایەن کۆئەندامی هەرسەوە دەمژرێت.

23– پیر و گەنج(The Old & young)

پزیشکە فەرەنسییەکانی ئامۆژگاری منداڵانی بێ هێزو لەڕولاوازو نەخۆشە پیرەکان دەکەن بۆ خواردنی هەنگوین و قەیماغ یان هەنگوین و کەرە لەجیاتی ڕۆنی جگەری نەهەنگ(Cod Liver oil). قەیماغ یان کەرە کەمێك کوڵابێت لەگەڵ بڕێکی یەکسان ئاو و بەڕێژەی 7٪ هەنگوینی تێ بکرێت" خواردنێکی ئامادەکراوی زۆر نایابە بۆمنداڵان.

24– داخورانی ئیسك(osteoporosis)

یەك کەوچکە چا هەنگوین ڕۆژانە یارمەتی بەکارهێنانی کالسیۆم دەدات و ڕێ لەداخورانی ئێسك دەگرێت. ئەم بەکارهێنانەی هەنگوین لەتەمەنی (50) ساڵی و بەرەو ژوور پێویستە.

25–سوتان (Burns)

هەنگوین بخەرە سەر سوتاوی ساردی دەکاتەوە و ئازارەکەی ناهێڵێت و یارمەتی خێرا چاکبوونەوەی دەدات بەبێ دروست بوونی جێ برین (Scar). جگە لەوەی هەنگوین مەڵهەم و ئەنتی بایۆتیکە، بەکتریاش ناتوانێت تێیدا بژی.

26–نەزۆکی (Infertility)

ئەگەر هەنگوین لەگەڵ شیر بەکاربهێنرێت ژمارەی تۆوی پیاوەتی تا ئاستێکی سەر سوڕهێنەر زیاد دەکات.

لەبەرئەوەی بەشێوەیەکی بنەڕەتی توانای سێکسی پیاو پەیوەندی هەیە بەسێ ئەندامی سەرەکی لەشەوە، و هەموو ئەم ئەندامانە بۆ بەدەستهێنانی ووزە گلوکۆزو فرەکتۆز بەکاردەهێنن، هەروەکو پێشتریش باسمان کرد هەنگوین باشترین سەرچاوەی شەکری پێویستی ئەو ئەندامانەیە. هەربۆیە جێگەی سەرسوڕمان نیە کە نازناوی ئیلکسیری ژیانی پێ بەخشراوە، هەتا زۆر بەڕوونی ئەمە لەقورئاندا پێش 1400 ساڵباس کراوە.

(ئیلکسیر: گیراوەیەکی شلی بۆنخۆشی شیرینکراوە، وەکو دەرمان بەکاردەهێنرێت و لەش بەهێزدەکات)

27– سەر ڕووتانەوە (Baldness)

ناوچە ڕووتاوەکە بەپیاز بسووە تا سوردەبێتەوە، پاشان هەنگوینەکەی لێ بدە.

28– قەبزی (Constipation)

بۆ ئەو نەخۆشیانەی توشی قەبزی دەبن کەوچکێك هەنگوین کەمێك گەرم کرابێت، لەگەڵ بڕێکی کەم سۆسی گەنم(Wheat husk) ی بۆ زیاد کرابێت، پاشان سارد بکرێتەوە و بدرێت بە نەخۆشەکە، بەخێرایی چارەسەر دەبەخشێت.

29– ئیفلیجی(Paralysis)

پزیشکی بەناوبانگ ئیبن سینا(Aviccina) نوسیوێتی کە لستنەوەی هەنگوین تێکەڵ کرابێت لەگەڵ هەڵهێنجراوی برنجی کوڵاودا یارمەتی چاکبوونەوەی نیمچە ئیفلیجی دەم و چاو دەدات.

30– فشاری بەرزی خوێن(High blood perssure)

تێکەڵاوی یەك کەوچکە چا هەنگوین و یەك کەوچکە چا ئاوی زەنجەفیل ویەك کەوچکە چا هاڕاوەی گیای کەمین(Cumin) ڕۆژی دوو جار بیخۆ فشاری خوێنەکەت دادەبەزێنێت.

(گیای کەمین یان کیمیۆن: جۆرە گیایە کە لەناوچە گەرمەکاندا دەڕوێت و تۆوەکەی بۆنێکی خۆشی هەیەو وەکو بەهارات بەکاردەهێنرێت).

31– کەم خوێنی(Anaemia)

هەنگوین باشترین دەوڵەمەندکەری خوێنە بەزیادکردنی خرۆکەکانی خوێن. و هەتاوەکو خەستربێت پێکهاتە کانزاییەکەی زیاتر دەبێت و بۆ خوێن باشترە.

ڕۆژانە 1–2 جار مۆزێکی پێگەییو لەگەڵ کەوچکێکی چێشت هەنگوین بخۆ.

32– هەڵامەتی حەساسیەت بە هەڵاڵەی گوڵ

(Hay fever)

(هەڵامەتی هەڵاڵە: pollen coryza

جوینی سەرقاپەکانی شانەی هەنگ هانی سیستەمی بەرگری لەش دەدات بەهۆی ئەو بڕە کەمەی هەڵاڵەی گوڵ کەتێیدایە.

لەکاتی نەخۆشییەکەدا ڕۆژانە 5–6 جار کەوچکە چایەکی لێ بخۆ. سەرەڕای ئەمەش زۆر بەکارو سودبەخشە بۆ توشبوانی ڕەبوە.

33– پێوەدانی مێژوو(Insect bite)

نەخۆشی نیوکاسل

Newcastle disease

زانا محەمەد عەبدولعەزیز
کۆلیژی کشتوکاڵ-زانکۆی سلێمانی

نیوکاسڵ نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، بۆ یەکەم جار لە دۆرگەی (جافا) لە ساڵی 1927ز دۆزراوەتەوە لە شاری نیوکاسڵ لەولاتی ئیندۆنیسیا. نەخۆشی نیوکاسڵ یەکێکە لە نەخۆشیە بڵاوەکان کە زۆر بەخێرایی لەناو کێڵگە پەلەوەرییەکاندا بڵاودەبێتەوەو زیانێکی ئابوری گەورە لە خاوەن کێڵگەکان دەدات. ڕێژەی بەفیڕۆچون لە هەندێك حاڵەتدا دەگاتە لە100٪ لە ناو کێڵگەکاندا، ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیە لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بڵاوە بەڵام زیانێکی زۆرتر دەدات لەوڵاتانی جیهانی سێیەم وەك لەوڵاتانی ئەوروپا.

خەسڵەتەکانی ڤایرۆسی نیوکاسڵ

هۆی نەخۆشییەکە ڤایرۆسێکە کە سەر بەخێزانی (PARAMYXO VIRIDAE)، و گرنگترین سیفەتەکانی لەچەند خاڵێکدا روون دەکەینەوە:

1.شوێنی سەرەکی ڤایرۆسەکە لەناوچەی مۆخ، سی یەکان، پەردەی ناوەوەی بۆری هەوا، تورەکەی هەوا، مۆخی ئێسك بەدی دەکرێت.

2.ماوەی ژیانی ڤایرۆسی نیوکاسڵ 3مانگە.

3.تیشکی خۆر، پلەی گەرمی دەورێکی کاریگەریان هەیە لەسەر کوشتنی ڤایرۆسی نیوکاسڵ، ماوەی بەرگریکردنی ڤایرۆسەکە بۆ تیشکی خۆر 15خولەك تا نیو کاتژمێرە لە پلەی 60م°).

4.گیراوەی فورماڵین 2٪و 1٪ و یەکێك لە گیراوەی (یۆد، کلۆر) دەبێتە هۆی کوشتنی ڤایرۆسەکە بەچەند خولەکێك.

نیشانەکانی نەخۆشی نیوکاسڵ

دیاریکردنی نیشانەی نیوکاسڵ لەکێڵگەکاندا بەدوو قۆناغ دیاری دەکرێت.

قۆناغی یەكەم:

لەكێڵگەیەكی پێنەگەیشتوو:

گرنگترین نیشانەكانی لەم چەند خاڵەدا ڕوون دەكەینەوە:

1.نەخۆشی‌یەكە زۆر بەتوندی دەردەكەوێت لەجوجكدا، سەرەتا بەوە دەست پێدەكات كە جوجكەكە گێژ دەبێتو توانای خواردنی نامێنێتو توكەكەی گرژ دەبێت لەكۆتاییدا لە پێی دەخات.

2.لەحاڵەتێكدا ڤایرۆسەكە توشی سی‌یەكانی بوو كە پێی دەڵێن (BEACH'S FROM) ئەوا نیشانەی هەناسەدانێكی زۆر توند دەردەكەوێت كە ڕێژەی بەفیڕۆچون دەگاتە 90٪، ئەمە لەكێڵگەیەكدا ڕوودەدات كە پێشتر ڤاكسین بەكارنەهاتبێو حاڵەتێكی دیكە كە لە كێڵگەكاندا دەردەكەوێت DOYLES FROM واتە كە ڤایرۆسەكە توشی بۆری هەرس دەبێت ئەم جۆرەیان زیاتر لەناوچەی ئاسیا بڵاوە كە ڕێژەی بەفیڕۆچو 100٪ بۆ كێڵگەیەك كە ڤاكسینی بەكارنەهێنابێت و گرنگترین نیشانەكانی كە بەجوجكەكانەوە دەردەكەوێت ئەو كە دەردراوانەی بەچاوو لوتی دێتە خوارەوەو توانای جوڵەی نامێنێت بە چەند كاتژمێرێكی كەم مردار دەبێتەوە ئەگەر ڤایرۆسەكە توشی دەماخی بو ئەوا بەشەلەلی ملو قاچی نەخۆشی‌یەكە دەردەكەوێت لەناو كێڵگەكاندا.

قۆناغی دووەم:

كێڵگەی پێگەیشتوو:

1.كاتێك كە ڤایرۆسی نیوكاسڵ لە كێڵگەیەكی پەلەوەری پێگەیشتوو دەدات ئەوا نیشانەی هەناسەدانێكی توند لە مریشكەكاندا دەردەكەوێت ئەمە ئەگەر لەسەرەتادا ڤاكسین بەكارنەهاتبوو بەڵام ئەگەر لەسەرەتادا ڤاكسین بەكارهات ئەوا نیشانەیەكی كەم دەردەكەوێت لە ناو مریشكەكاندا.

2.لە كێڵگەی بەرهەمهێنانی هێلكە كە توشی ڤایرۆسی نیوكاسڵ دەبێت ڕێژەی بەرهەم دادەبەزێنێت بۆ لە 50٪-20٪ و گرنگترین نیشانەكان كە بە هێلكەكەوە دیاری دەدات بریتی‌یە لە بێ توێكڵی یان توێكڵی تەنكی دەبێت كە زوو دەشكێت، و گۆڕانكاریش لەناو پێكهێنەرەكانی هێلكەكەشدا ڕوو دەدات.

ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی نیوكاسڵ

بۆ بەرگرتن لەم نەخۆشی‌یە پێویستە لەسەر خاوەن كێڵگەكان كە پەیڕەوی چەند خاڵێك بكەن:

1.ڕێنەدان بەو كەسانەی كە لە كێڵگەی پەلەوەری دی كاردەكەن بێنە ناو كێڵگەكەیەوە.

2.دروستكردنی بەربەستێك بەدەوری كێڵگەكەیدا بۆ ڕێگرتن لە هاتنەژورەوەی ئاژەڵی دەرەكی.

3.بە هیچ شێوەیەك نەهێلرێت كە پەلەوەری دەرەكی بچێتە ناو هۆڵەكانەوە و بۆ ناو مریشكەكان چونكە ئەم پەلەوەرانە توشی ڤایرسی نیوكاسڵ دەبن بەڵام بەرگریان زۆرە بەڵكو دەبنە هۆكارێك بۆ گواستنەوەی نەخۆشی‌یەكە.

4.ڕێنەدان بە كەسی كڕیار كە ڕاستەوخۆ قەفەزەكان بەرێتە ژوورەوە هەتا كاری پاككردنەوەی بۆ نەكرێت.

5.هەر كرێكارێك پێویستە بەرگێكی تایبەتی هەبێت كاتێك كە دەچێتە ژوورەوە بۆ لای مریشكەكان.

6.پێویستە لەسەر خاوەن كێڵگەكان كە كورەی تایبەت دروست بكەن بۆ سوتاندنی مریشكە توش بوەكان كە مرداردەبنەوە لەناو هۆڵەكاندا.

7.فێرێنەدانی مریشكی تووش بوو بۆ چەمو شیوەكان یان شوێنێكی دوور لە كێڵگەكە چونكە ئەمە هۆكارێكی بۆ سەرلەنوێ گواستنەوەی نەخۆشی‌یەكە.

8.دروستكردنی حەوزی تایبەت لەبەردەم كێڵگەكانو هۆڵەكان بۆ ئەو كەسانەی دێنە ناو كێڵگەكە یان ئەو كرێكارانەی دەچنە ناو هۆڵەكان دەبێت دەستو قاچیان (پاكژ) بكرێت.

9.پێویستە هەر لە سەرەتای هێنانی جوجك بۆ ناو هۆڵەكان پەیڕەوی بەكارهێنانی ڤاكسین بكرێت بۆ ئەوەی چیتر ڕێگە نەدەین بەم ڤایرۆسە تەشەنە بكاتو ببێتە هۆی زەرەرێكی زۆر لە خاوەن كێڵگەكان وە چ لە دەوڵەت.

سەرچاوە:

1.امراض الحیوان والدواجن
تألیف:
د.سامح هدایت ارسلان
د.نزار جبار مصلح
د.هشام عبدالله بشیر
2.امراچ الدواجن وعلاجها تألیف:
د.سامی علام

چەقۆیەکی ئەلکترۆنی
کە نەخۆش بریندارناکات و خوێنی لێ ناهێنێت

دنیا عەبدوڵڵا
زانکۆی سلێمانی

لەڕێگەی دەرەچەکی زۆر وردەوە کە ئێش و ئازار پەیدا ناکات، پزیشکەکان نەشتەرگەرییە نوشدارییەکانیان بەبێ چەقۆ بەبێ خوێن بەربون ئەنجام دا، بەبێ ئەوەی نەخۆشەکان هەست بەهیچ ئێش و ئازارێك بکەن، ئەم نەشتەرگەرییانە بەزۆری بە وولاتە یەکگرتوەکاندا بڵاوبوەوە و کەپزیشك و نەخۆشەکان وەك یەك ئارەزومەندی بوون، ئەم ڕێگەیەش بووە جێگەی قسەو باسی خەڵکی پاش ئەنجام دانی دوو نەشتەرگەری نۆشداری کە بریتی بوو لە بڕینی وەرەمێکی ژێرپەنجەیی لە دەماخداو یەکێکی یەکێکی دیکە لە بڕبڕەی پشت دا، لەهەردوو جارەکەدا ئەو دوو نەخۆشە لەماوەیەکی کەمدا نەخۆشخانەیان بەجێ هێشت و وتیان کە هەستیان بەئازارێکی زۆر نەکردوە هەروەها وتیان ئەوماوەیە کە لە نەخۆشخانەدا بۆ چاکبونەوە بەسەریان بردوە کەمتر بوە لەو ماوەیەی کەنەخۆشەکانی دیکە لەم جۆرە نەشتەرگەرییانەدا بەسەری دەبەن و ئەنجامەکانیشی دڵنیایە، ئەو پزیشکانەی کە بە پەرۆشی ئەم ڕێگەیەوەن دەڵێن ئەم ڕێگەیە بۆ لەناو بردنی وەرەمە شێرپەنجەییەکانی شوێنە هەستیارەکانی لەشی نەخۆشێك وەك بڕبڕەی پشت و دەماخ و هەردوو سیەکان بەکاردێن، لەگەڵ بەکارهێنانیدا لە چارەسەری شکاندنەکانی ئێسك و شێرپەنجەی مەمك لەلای ژنان، کە ئەمەش پشت بەکون تێکردنی زۆر وورد دەبەستێت لە لەشدا تا دەگاتە ئەو شوێنەی کە نۆشدەرییەکەی مەبەستە بەبێ ئەوەی پێویستی بە بەنج کردن بێت، نەخۆشەکە هەست بەئێش و ئازار ناکات و یەك دڵۆپ خوێنیشی لێ ناڕوات

چەقۆی ئەلکترۆنی:.

ئەم جۆرە ئامێرە پێیان دەوترێت چەقۆی ئەلکترۆنی، کە لە بنەڕەتدا بریتی‌یە لە دەمانچەیەکی ئامێریی کە تیشکەکان بە ڕێژەیەکی کەم دەردەکات بەڕێکی و بە ئاڕاستەی وەرەمەکانی شانە توش بوەکە، بەبێ ئەوەی بەر بەشەکانی دیکەی جەستەی مرۆڤ بکەوێت.وەك زانراوە کە بەکارهێنانی تیشك دانەوەی بۆ لەناو بردنی شانە تەکنەلوژیایەکی نوێ نی‌یە، بەڵام ئەو پەرەپێدانە سەرەکیەی کەچەقۆی ئەلکترۆنی پێش کەشی دەکات بەکارهێنانی قۆڵی ئامێرییە لە هاوپشتی گورزەیەکی تیشکاوەری بۆسەر وەرەمەکە لەگەڵ چاککردنی نیشانەکە وەك کاردانەوەیە جوڵەکانی لەش.

نەخۆشەکە پاش دەرچونە تیشکاوەرییەکە، لەبەرئەوەی لەم تەنکەلۆژیایەدا پزیشکەکە ناچانابێت کەچوارچێوەیەکی پەپکەیی کانزایی بازنەیی بەکاربهێنێت وەك چۆن لەڕابردودا بۆ جێگیرکردنی سەر و نەجوڵاندنی بەکاردەهات.

بۆئـەوەی ڕێـڕەوەی تیشـکدانەوە کـە بـەرەو نیشـانەکە بمێنێتەوە چەقۆ ئەلکترۆنیەکە ئەو وێنانەی بەکاردێنێت کە دەزگـــای کۆمپیتەرەکـــە دروســـتی دەکـــات و لەوێنـــە ڕاســـتەقینەکان دەچـێت، کەبرتی‌یـــە لەوێنـــەکانی ســـەری نەخۆشەکە و لەسەر ڤیدیۆ تۆمارکراوە، نەشتەرگەرییەکە 45 خولەك دەخایەنێت و نەخۆشەکە دەتوانێـت لەهـەمان ڕۆژدا خەستەخانە بەجێبهێڵت، هەروەها نیشانە لاوەکیەکانی کەمتر دەبن لەبەرئـەوەی چـەقۆی ئـەلکترۆنی تـەنها بەشـە زیادەکـە دەبڕێـت، ئـەم نەشـتەرگەرییە تیشکاوەریە نەشـتەرگەریەکی سروشتیە بۆ بڕینی وەرەمە شێر پەنجەییەکان لە دڕکە پەتکدا کە بە بڕبڕەی پشتدا دەڕوات، بەکاردێت.

پـێش بـەکارهێنانی سیسـتمی ئـامێری هـیچ ڕێگەیـەکی پەسـەندی دیکـە نـەبوە کـە بەشـێوەیەکی تـەواو پارێزگـای لەنەخۆش بکات.

چارەسەری کیمیایی:.

نۆشـدەرەکان جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکـەن کـە ئـەم چـەقۆ ئەلکترۆنیـە جێگـەی نەشـتەرگەرییەکانی چارەسـەرکردن لـە تیشك دانەوە تایبەتەکانی نەشتەرگەرییە بچووك و قەبارە مام ناوەنــدەکان دەگرێتــەوە کەلــە بــواری چارەســـەر کردنـــی پرۆسـتات و پـەنکریاس و سـییەکان و جگـەردا بـەکاردێت، بەڵام بۆ ئەو نەخۆشانەی کە حاڵەتەکانیان پێویستی بەتیشك دانــەوە بەهێزترەکانــە یــان پێویســتی بــە چارەســەری کیمیاوی‌یە، دەتوانن پەنابەرنەبەر بـەرهێنانی سیسـتمەکانی چارەسەری تیشك دانـەوەیی موگناتیسـی کـە توێـژەرەوەکان لــەکۆلێجی پزیشـکی فێرجینیـاوە پــەرەیان پێـدراوە، ئــەم نەشـتەرگەرییانە بەدروسـت کردنـی نەخشـەیەکی سـێ‌لایی دەسـت پێـدەکات کەپشـت بەپێوانـە کردنـی(*MRI*) دەمـاخی نەخۆشــەکە دەبەســتێت، پــاش دیــاریکردنی شــوێنەکە و ئاڕاســتەی وەرەمەکــە پزیشــکەکان دەتــوانن نەخشــیەك بەباشـترین ڕێگـە بکێشـن بـۆ گەیشـتن بـەو وەرەمـە دوور لـە لولەکانی خوێن و گرێ دەمارییەکان

کەفرمانە زیندەییەکان لەش کـۆنترۆڵ دەکـەن، لەوکاتـەدا پزیشکەکە کونێکی بچوك دەکاتە پێستی سەرو کەللەی سەر هــەروەها مســتیلەیەکی موگناتیســی لــە ســەر ڕوی دەمــاخ دادەنێت و پاشان دەیباتە ناوەوە، دوای ئەوەی بۆ دادەنێـت و بـەکارهێنانی هێـزی کێشـکردن و دورکەوتنـەوە لـە نێـوان موگناتیسـە وردەکـەی کـە لـە دەمـاخی نەخۆشـەکەو لـەنێوان موگناتیسـە بـەهێزترەکانی دیکـەی کـە لـەو شـوێنەدا هەیـە کۆمپیتەرەکـە ئاراسـتەی گـیرە دەکاتـەو نیشـانەکە، دوای نەشـتەرگەرییەکە گیرەکـە لـە بەشـێکی‌نانەژادی دەماخـدا ڕاگیردەکرێـت، تـا کـارێکی نادیـاریکراو یـان تاپێویسـتی بەگیرەکە دەبێت بۆ نەشتەرگەرییە چارەسـەرییەکانی دیکـە، لەکاتی ئێستادا زانکۆی واشتن ئەم شێوازە نوێیە پێشکەش دەکات.

تیشکی لەیزەر:.

لــەکاتی ئێســتا زۆربــەی تەکنــەلۆژیا نۆشــدارییەکان تیشکی(*X*) بەکاردێنن بۆگەیاندنی بەشێك لە وزە بۆ خانەکان، لە هەندێك کاتدا بڕێکی کـەمتر لـە تیشـکی وەرزی لـەیزەر بۆ چارەسەرکردن بەکاردێت، نمونەش لەسەر ئەمە بەکارهێنانی لـەیزەرە وەك ڕێگەیـەکی نۆشـدەری بـۆ لابردنـی پەڵـەو خـاڵ هـەروەها لـەیزەر لەنەشـتەرگەرییەکانی جوانکـای پێسـتدا بەکاردێت، بەهەر حاڵ ئـەم نۆشـدەرییە لەجیاتیـە دەتوانێـت برینـدارەکانی ئەژنۆو جومگـەکان چارەسـەربکات کـە بـەهۆی هەو کردنەکانەوە پەیدا دەبن، هەروەها جێ‌بەجێ کردنەکانی ئـەم نۆشـدەرییە لـەبواری چارەسـەرکردنی ددنـدا هەیـە، واچاوەڕوان دەکرێت ئەو نۆشدەرییانەی کە چەقۆو دورومانی تێدا بـەکاردێت ببێتـە نۆشـدەرییە کۆنـەکان بەتایبـەتی لـەو نۆشـدەرییە لەجیاتیانـەی کـە پێویسـتی بـەهیچ مادەیـەکی سـڕکردن نی‌یـە، ئەوەندەشـی نـەماوە سـەردەمێك ببیـنین کەتیایدا کردنەوەی جەستە بۆ ئـەنجام دانـی نەشـتەرگەرییە نوشدەرییەکان کۆتایی پێهاتووە.

خوێنەری بەڕێز:

1-هەر بابەتێکی پەرچڤەکراوت بۆ ئەم گۆڤارە نارد، پێویستە بابەتەکەی بە زمانەکەی خۆی لەگەڵدا بێت، بۆ ئەوەی پشت گوێ نەخرێت چونکە هیچ بابەتێك بلاوناکرێتەوە لەم گۆڤارەدا کە ئەو مەرجەی تێدا نەبێت.

2-هەر هەواڵێکی زانستیش کە بۆ ئەم گۆڤارە دەنێررێت پێوستە زۆر نوێ بێت.

زانستی سەردەم

زاناكان نەخشەیەكی نوێ
بۆ نهێنیەكانی مێشك دەكێشن

لوس ئەنجلوس / رۆیتەرز:.

بۆ یەكەم جار ئەتلەسی كۆمپیتەری نەخشەیەكی مێشك پـــڕ لـــە نهێنێنیـــەكانی دەردەخـــات و دەیداتـــە دەســـت توێژەرەوەكان، دكتۆر جون مازیوتا، سەرۆكی بەشی دەمار لە كۆلێجی پزیشكی لە زانكۆی كالیفۆرنیا لە لوس ئەنجلوسەوە دەڵێت:. ئەو پڕۆژەیەی كە 10 ساڵ دەخایەنێت(لەئەنجامی ڕوخاندنـەوە پەیـدا بـووە بەداخـەوە مێشـك لـە یەكێكـەوە بـۆ یەكێكی دیكە دەگۆڕێت و جۆراو جۆرێكی زۆری هەیە.

لەبەر ئەم هۆیە توێـژەرەوەكان و شـارەزایانی تیشـكەكان بەسێوەیەكی تایبەتی پشتیان بە ئەزمونەكانیان دەبەست بۆ پێوانـــەكردنی چـــالاكیەكانی مێشـــك و دیـــاری كردنـــی نەخۆشیەكانی.

ئەتلەس كـە زانـاكـان و پسپۆڕەكان بـەكاری دێنن، ڕێگـە دەدات بـــە بـــەراوردكردنی بـــاری مێشـــكی نـــەخۆش بـــەو زانیاریانەی كە لە بنكەی داتاكاندا هەیە، بەم شێوەیە دەتوانن جیـاوازی نێـوان مێشـكی نەخۆشـەكان بدۆزنـەوە و گرفتەكـە دیاری بكـەن و چارەسـەری بكـەن. تـا ئێسـتا كونسـور تیـوی نێودەوڵەتی توێژینەوەكان بە سەرۆكایەتی مازیوتا و دكتۆر ئارســـەر توجـا بەڕێوەبـــەری كارگـــەی وێنـــەگرتنی دەمـــار لەزانكۆدا 7000 وێنەی ژمارەیی مێشكی كۆكردۆتەوە.

بە بەكارهێنانی لەرینەوەی موگناتیسـی وێنـەی مێشـكی ئـــەو كەســـانە گـــیراون كـــە تەمـــەنیان لـــە نێـــوان(20_40) ساڵیدایە، ئەم وێنانە ڕەنگ كراون و جوڵێنراون و گـەورەش كـراون، بەشـداربوان تێكەڵـەیـەكن لـە لەشـدا سـاغن و ئـەو كەسانەی كە توشی نەخۆشـی ئەلزایمـەر(خڵـەفاوی پـیری) و تـــەنیایی و شیزۆفرســـینا بـــون و ئـــەو كۆرپەلانـــەش كەبـــە خـوگرتنی دایكـەكانیان بەكهولـەوە كاریگـەربوون، توجـا كـە مێشـك بـەدوا سـنوری گـەورەی بایـەلۆژی مرۆیـی وەسـف دەكـــات، ووتـــی (لـــە زۆربـــەی كاتـــدا زانـاكـــان حاڵەتـــەكان جیادەكەنەوە و لە هەر بەشێكی بچووكی بەجیادەتوێژنەوە و... دەتـــوانین بـــەم ئەتلەســـەش جـــارێكی دیكـــە كۆیـــان بكەینەوە.

ئەتلەسەكە لەسەر ئینتەرنێت هەیە و شارەزایانی مێشك دەتـوانن لـە زۆربـەی ناوچـەكانی جیهانـدا وێنـەی چوارلایی مێشـك ببیـنین، كـە پێـك هـاتن و فەرمانـەكانی و چـۆنیەتی گۆڕانی لەگەڵ چونە تەمەنەوە و چۆن و لـە كوێـدا نەخۆشـیە دەمارییـەكان ڕوو دەدەن، ڕوون دەكاتـەوە. توجـا ووتـی (لـە كۆتایـدا ئەتلـەس بۆ بەراورد كـردن لـە نێـوان نەخۆشـەكاندا بـــەكاردێت و بـــاوەڕێكی زیـــاتر دەدات بـــە لێنۆڕكـــەران لـــە دیـاریكرنی نەخۆشـیەكاندا پڕۆژەكـە لـە نەخشـە پەیكەریـە ئاشكراكان پێك هاتوە كە لەسەر تەمەن و ڕەگەز و جۆرو پلەی ڕۆشنبیری و پێك هاتەی جینی و سیفەتە كەسێتیەكانی دیكە دروست بووە.

نەخشە توێكارییەكان بەوێنـە جوڵاوەكـانی فەرمانـەكانی مێشكەوە دەبەسترێت وەك یـادەوەری و سـۆزیاری و زمـان و قسەكردن، هەروەها شـارەزایان دەتـوانن وێنـەكانی مێشـك و وێنە پێكنەرەكانی كۆمەڵە لقیـەكانیان لـە بـارەی تەمـەن یـان ڕەگەزەوە وەك حەوت هەزار بەشدار بوەكە دەست بكەوێت.

توجا سەرپەرشتی پێوانەكردنی بۆ سەدەها كەس كرد كە لـە بـوارە دیاریكراوەكانـدا بـەپێی پێوانـە جیاوازەكـان وەك فشاری خوێن و لێدانی دڵ، تاقیكرانەوە ئەم پێوانانە لە كاتی پشوودانی بەشداربوان و لەكاتی ئەنجامـدانی زنجیرەیـەك لـە كارەكان ئەنجام دران بۆ تۆماركردنی وەڵامدانەوەی مێشك بۆ هانـــدان، مازیوتـــا ووتـــی، مێشـــك مامەڵـــە لەگـــەڵ ڕووبەڕووبنەوەكانی بیركردنـەوەو قسـەكردن و تێگەیشتن دا دەكـات، (سـوڕێكی كارەبـایی ئـاڵۆز لـە مێشـك دا ئـەم كـارە جێبەجێ دەكات).

جیـاوازی مێشـكەكان وا دەكـات كـە ناسـینی مێشـكی سروشـتی و مێشـكی ناسروشـتی كـارێكی گـران بێـت وا چـاوەڕوان دەكرێـت كـە ئەتلـەس ببێتـە ڕێبـەرێك بـۆ نۆشدارەكانی مێشك، ئەوانەی كە ناتوانن شوێنە لەقەكان لە مێشكی نەخۆشدا بزانن.

بەڵام دكتۆر مونی دۆلین بەڕێوەبەری تەندروستی مێشك لە زانكۆی نیویۆركەوە كە هیچ پەیوەندیـەكی بـە ئەتلەسـەوە

نی یە دەڵێت، جاری زۆر زووە بۆ ئەوەی کە ئەتلەس بە ئامێرێکی پزیشکی دابنرێت.

تارا عەبدوڵڵا Internet

بەگران شت قوت دان

Dysphagia

بەگران شت قوت دات لە ئەنجامی یەکێك لەو نەخۆشیانەوە کە (توشی قوڕگ یان دەم یان سورێنچك یان ئەو ناوچانەی کە دەوریان داوە دەبێت، بەڵام ئەوەی زیاتر بڵاوە و گرنگی زۆرترە بریتییە لە نەخۆشیەکانی سورێنچك خۆی، دیاریکردنی جۆری بەگران قوت دانەکە هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕێگەکردنەوە لەبەردەم ڕێگەکانی لێنۆڕین کردن و چارەسەردا بۆ دیاریکردنی نەخۆشیەکە، پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە تۆمار بکەین:

1–ئەگەر گران قوت دانەکە بۆ مادە ڕەق و شەلەکان پێکەوە بن.

2–ئەگەر لە هەموو ژەمەکانی خواردندا بەردەوام یان پچڕپچڕ بوو.

3–ئەگەر توند و سادە بوو.

4–ئەگەر ئازاری لەگەڵدا بوو، چونکە بەگران قوت دانی بە ئێش و ئازار زۆرجار لە ئەنجامی هەوکردنە توندەکانی سورێنچکەوەیە.

5–ئەگەر هەڵهێنانەوەی مادە خۆاکیەکەکە لە سورێنچکەوە بۆ دەم بوو یان نا، ئەگەر هەڵهێنانەوە هەبوو پێویستە مادە هەڵهێنراوەکە بزانرێت ئایا خوێن یان شلەیەکی زەردباوی تێدایە.

6–ئەگەر بەگران قوتدانەکە کەم بوونەوەی کێش یان ئارەزووی خواردن یان کەم خوێنی لەگەڵدابوو ئایا هیچ گۆڕانێك لە دەنگی نەخۆشەکەدا هەیە.

هۆکانی بەگران قوت دان:

1–ئەو نەخۆشیانەی کە لە سورێنچك دا هەن، سورێنچك بەوە ناسراوە کە بۆریەکی ماسولکەیی‌یە خواردن لە دەمەوە دەگوێزێتەوە بۆ ناوگەدە، لەبەرئەوە هۆکانی بەگران قوت دان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکەی نەخۆشیەکە لە سورێنچك دا یان لەو ئەندامانەی کە چواردەوریان داوە.

ئەم نەخۆشیانەش ئەمانەن:

1–ئەو بەگران قوت دانەی کە لە ئەنجامی هەوکردنەکانی هەرس لە سورێنچك دا پەیدا دەبن، وەك زانراوە کە هەڵهێنانەوە لە ڕێگەی گەدەو سورێنچکەوە دەبێتە هۆی هەوکردنەکانی سورێنچك کە لە ئەنجامی کاریگەری دەردراوەکانی هەرس کردنەوە دەبێت کە لینجەپەردە دەڕوشێنن، دووبارەبونەوەی ئەم هەڵهێنانەوەیە دەبێتە هۆی هەوکردنە درێژ خایەنەکان لە سورێنچك دا کە لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوچوونی دیوارەکەی و تەسك بوونەوە لە بەشی خوارویدا کە لە (5–15) سم درێژ دەبێتەوە، هەندێك حاڵەت هەن کە دەبنە هۆی تەسك بونەوەیەکی زۆر کە هەر خۆراك دانێك لە ڕێگەی دەمەوە بێت قەدەغەی دەکات و لەوانەشە ببێتە شێرپەنجە لەو بەشە تەسك بووەدا، لە ڕاستیدا دوبارە بونەوەی هەوکردن چەند جارێك دەبێتە هۆی تەسك بونەوە و لەوانەیە لە ئەنجامی هەوکردنەکانی هەرسی سورێنچکەوە بێت پاش ماوەیەك لە هەڵهێنانەوە لە ڕێگەی گەدەو سورێنچکەوە یان لە ئەنجامی دانانی بۆری لە دەمەوە بۆ گەدە یان لە ئەنجامی قوت دانی مادەیەکی بریندارکەر یان لە ئەنجامی هەوکردنە بەکتریایی یان ڤایرۆسیەکانەوە بێت، هەندێك جار تەسك بونەوە دوای چارەسەری دەوالی سورێنچك ڕوودەدات، لە حاڵەتی تەسك بونەوەکەدا نەخۆشەکە بە دەست بەگران قوت دانەوە دەناڵێنێت، کە تا دوای چەند هەفتەیەك چەند مانگێك و بەڵکو چەند ساڵێکیش دەرناکەوێت، بە زۆری توانای قوت دانی شلەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، لەوانەیە بەگران قوت دانەکە ئێش و ئازاری لەگەڵدا بێت لە کاتی قوت دان و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، دیاریکردنی ئەو شوێنەی کە تێپەڕبونی خواردنی تێداگرانە لەلایەن نەخۆشەکەوە لەگەڵ شوێنی گیرانەکەدا وەك یەك دەبێت.

ب–ئەو بەگران قوت دانەی کە لە ئەنجامی تەسك بونەوەی سورێنچکەوە بەهۆی خواردنی مادە داخکەرەکانەوە پەیدا دەبێت، بەجۆرێك کە تەسك بونەوە لە سورێنچکدا زۆرجار لە ئەنجامی سوتانی سورێنچك بە مادەیەکی گەرم لە ڕێگەی هەڵەوە دەبێت، ئەم مادانەش دەبنە هۆی داخورانی لینجە پەردەی ژێر چینە لینجەکان و دەبێتە هۆی ڕەقبونی چینی ماسولکەیی و چونەوەیەکی دیواری سورێنچك، بە زۆری

وزەی ئەتۆمی
تەنها چارەسەری کەمی وزەیە

دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیا

لەنیوە سەدەی داهاتوودا دانیشتوانی جیهان زیادبونێکی چاوەڕوانکراو لەشەش بلیۆن کەسەوە بۆ 10 بلیۆن کەس، بەخۆیەوە دەبینێت، ئەگەر 10 بلیۆن کەس تەنها لە تێکڕای سێ بەشی ئەو وزەیەی بەکارهێنا کە لە کاتی ئێستادا بۆ هەریەکێك لە وڵاتە یەکگرتوەکاندا هەیە، ئەوا بەکارهێنانی جیهانی بۆ وزە بۆ سێ ئەوەندە زیاد دەکات و بەمەش توشی ئەگەری قەیرانی وزە دەبینەوە بەهۆی کەمبونەوەی بەروبومەکانی نەوت و گازە بەدەگمەنەکان و ئەوکارەساتە چاوەڕوانکراوانەی کە لە پیس بوونی ژینگەدا ڕوودەدەن بەهۆی گەرم بونی ئاووهەوا لەسەرانسەری جیهاندا لە ئەنجامی زۆربونی کۆزەرەکانی ئەو دوانۆکسیدی کاربۆنەی کە لەو سوتەمەنیانەی لەناوجەرگەی زەوییەوە

دەردەهێنرێن پەیدا دەبن.

هیوادارین هیچ لەمانە ڕوو نەدەن، چونکە لەوانەیە بەروبومی ئەو سوتەمەنەنیانەی کە لە ناوجەرگەی زەوییەوە دەرهێنراون هەرزان و دیاری کراو نەبن، لەوانەشە گەرم بوون لە سەرانسەری جیهاندا ڕوو نەدات، بەڵام ئایا پێویستە ئێمە دانیشین و چاوەڕێ بکەین بزانین چیڕوودەدات یان پێویستە ئەوکارانە جێبەجێ بکەین کە ئەم کارەساتە چاوەڕوان کراوانە کەم دەکەنەوە یان نایهێڵن.

بۆ ئەوەی تەنگژەی وزە لە داهاتودا نەبێت، تەنها یەك چارەسەر هەیە کە نە وزەی خۆرو نەهێزی با دەتوانن ئەو پێداویستییە گەورەو نوێیانەی وزە دابین بکەن، چونکە کارگەی وزەی خۆر یان بەرهەمەکانیان تەنها هاوشێوەی کانە

خەڵوزێکی بچوك یان کارگەیەکی ئەتۆمی دەبن، پێویستمان بە نزیکەی 100 میل زەوی دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی گرفتە ژینگەییەکان و مەسرەفێکی زۆری دەوێت هیواوایە کە تواندنەوەی کانزاکان لە چەند ساڵێکی داهاتودا پەرە پێبدرێت، بەڵام ناتوانرێت پشت بە مەش ببەسترێت یان بەکارێکی تەواو دابنرێت، لەوانەیە هەندێك چارەسەری نوێی وەك تواندنەوەی سارد پەرەپێبدرێت بەڵام بۆ جاری دووەم ناتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت.

تەنها چارەسەر لەبەردەم گرفتەکانی ووزەی چاوەڕوانکراودا برتییە لەفراوان کردنی وزەی ئەتۆمی لەسەر ئاستی جیهان کە لەوانەیە تاڕادەیەك بەروبومە نادیاری کراوەکانی ووزە دابین بکات و هیچ پیس بونێکی ژینگەیشی لێ نەکەوێتەوە.

لەگەڵ زیادبونی مەسرەفی ئەو سوتەمەنیانەی کە لە زەوییەوە دەرهینراون، ووزەی ئەتۆمی دەبێتە سەرچاوەیەکی بەسودتری ووزە لە بواری ئابورییەوە، کە لە ڕاستیدا و لەبەر زیادبونی مەسرەفی گازی سروشتی لەم ڕۆژەدا لەوانەیە کارگەگەیەکی ئەتۆمی ئەمەریکی نوێ جێگەی ئەوە بە تەواوی لە ئەمریکاو دەرەوەیدا بگرێتەوە، بەڵام لە ئەمەریکادا تەنگ و چەڵەمە یاسایی و بیروکراتیە ناپێویستەکان لەوانەیە ببنە هۆی ئەوەی کە هیچ کارگەیەکی ئەتۆمی نوێ لەوێ دروست نەکرێت، کۆمپانیا ئەمەریکییەکانی کارگەی ئەتۆمی لە دەرەوەی ئەمەریکادا لە چوار ساڵدا دروست کران، لە کاتێکدا کە 10 تا 20 ساڵ دەخایەنێت کە ئەگەر کارگەیەکی وەك ئەم جۆرە لە ئەمەریکادا دروست بکرێت هەروەها مەسرەفی بۆ چوار ئەوەندە زیاد دەبێت، ڕاستە کە حکومەتی ئەمریکا کاروکردەوەکانی دەبارەی موڵەت پێدان بۆ لابردنی دواکەوتنە ناپێویستەکان گۆڕیوە، بەڵام ئەم سیستمە نوێیە تا ئێستاش جیبەجێ نەکراوە. خەڵك زۆر لە ووزەی ئەتۆمی دەترسێت بەهۆی هەموو ئەو لێدوانانەی کە دژ بە هەموو شتێکی ئەتۆمین، لەگەڵ ئەوەی کەسێك لە کۆمەڵدا نییە لە ڕێگەی کارگە ئەتۆمیە سەلامەتەکانەوە یان لەڕێگەی پاشماوە ئەتۆمیەکان و گواستنەوەیان زیانی پێگەیشتبێت، کە پێوانە ئەمەریکی و خۆر ئاواییەکان جیبەجێ دەکەن.

لە ئەمریکا چیرنۆبیل ڕێی پێنەدراوە، ڕوسیەکانیش پێوانەکانی سەلامەتی خۆرئاوایی لە پێگەکانیاندا جیبەجێ دەکەن لەگەڵ هەموو هەوڵە مرۆییەکاندا، ووزەی ئەتۆمی مەترسیەکانی خۆی هەیە بەڵام لە چوار چێوەی پێوانەیی خۆرئاواییەکانەوە ئەم مەترسیانە کەمترن ئەگەر لەگەڵ ئەو تەقینەوەو کۆزەرانەی کە لە سوتەمەنیە دەرهێنراوەکانی ناوجەرگەی زەوییەوە پەیدا دەبن، بەراوردبکرێن.

گیروگرفتە سەرەکیەکانی ووزەی ئەتۆمی هونەری نین بەڵکو ڕامیارین، لە بواری ڕامیاریەوە تەنگ و چەڵەمە خرایە بەردەم ئەو کۆگەیەی کە لەلایەن کالیفۆرنیاوە پێشنیار کراوەو ئاستێکی نزمی پاشماوە ئەتۆمییەکانی هەیەو بەناوی (ووردفالی) ناسراوە لەیەن ئەکادیمیای زانستی نیشتمانیەوە توێژینەوەی لەسەرکراوە کە جێی ڕێزەو لەلایەن ولایەتی کالیفۆرنیا و ڕێکخراوە فیدرالیەکانەوە لەسەری ڕێك کەوتون بەهەمان شێوەی کۆگای یوکاماونتین کە ئاستێکی بەرزی پاشماوە ئەتۆمییەکانی هەیە لە نیفادا بۆ ماوەی چەند ساڵێك دواخرا لەلایەن کۆمەڵەیەکەوە کە دژ بەکارگەکانی ووزەی ئەتۆمین، ئەوان بونە ڕێگر لەبەردەم دەستکردن بەکرداری پشکنین، لێرەدا هیچ گیروگرفتێکی هونەری سەرەکی نی‌یە کە ڕێگە لەدامەزراندنی کۆگەیەکی پاشماوە ئەتۆمیەکان بگرێت لە هیچ کام لەو دامەزراوانەدا، لە ڕاستیدا ناڕەزایی سەرۆکی پێشوو کلینتۆن لەسەر پرۆژەی بڕیاری کۆنگرس بەڕێگەدان بەوەی کە کۆگەکە لەسەر زەوی یوکاماونتین دروست بکرێت، لە کاتێکدا کە کارگەی کوگەکە لە ژێر زەویدا خەریك بوو تەواو دەبوو، بەشێوەیەکی ڕون و ئاشکرا کارێکی ڕامیاریە، ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی دامەزراندنی زۆر لەدامەزراوەکانی هەڵگرتن لەسەر زەوی بەشێوەیەك کە پارەیەکی زیاتری تێدەچێت.

لەوانەیە ووزەی ئەتۆمی بەشتێکی زیندەیی دابنرێت بۆ وولاتە یەکگرتوەکان و بەخێروخۆشی جیهانیش لەداهاتودا. هەتا ئەگەر هاتو کارەساتە چاوەڕوانکراوەکانی سوتەمەنیە دەرهێنراوەکانی ناوجەرگەی زەوی ڕووش نەدەن، ووزەی ئەتۆمی بۆ ئێمە هەر سودمەند دەبێت، کە بەکارهێنانی

ئەوباری مردنانە ناهێڵێت کە لە کاتی ئێستادا بە هۆی هەڵمژینی کۆزەری سوتەمەنیە دەرهێنراوەکانی ناوجەرگەی زەوی‌یەوە ڕوودەدەن.

هەروەها ئەو سوتەمەنیانەی کە لە ناوجەرگەی زەوییەوە دەرهێنراون زیاتر بۆ بەرژەوەندی پێویستیە تایبەتەکان بەکاردێن، ئێمە لە دڵەڕاوکێداین لەو پاشماوە ئەتۆمیانەی کەلەوانەیە 10 هەزارساڵمان لەکیس بدات، بەڵام بەبێ وزەی ئەتۆمی چۆن دەتوانین ئەو سوتەمەنیانەی کە لەناوجەرگەی زەوییەوە دەرهێنراون لەم سەدەیەدا دابین بکەین.

پێویستە لەسەر حکومەتی ئەمریکا ئەوتەنگو چەڵەمە ناپێویستانەی کە لەبەردەم وزەی ئەتۆمیدا هەن لاببات، پێویستە لەسەری کە پەلە بکات لە پەرەپێدانی کۆگەی پاشماوەکان، لەوانەیە گرنگی زیاتر بێت ئەگەر وا دەریبخات کەسیستمی مۆڵەتدان لەکاتی ئێستادا وەك ئەو سیستمە وایە کە لە دەرەوەی ئەمەریکادا هەیە، هەروەها لە توانادایە کە لە وولاتە یەککگرتووەکاندا کارگەکانی وزەی ئەتۆمی بەشێوەیەکی ئابوری و بە ڕێگەو کاتێکی گونجاو دا دروست بکرێن، بەرەچاوگرتنی مەسەلە دادگاییە چاوەڕوانکراوەکانی دژ بە کارگە ئەتۆمیەکان، ئەوا ئەو پرۆژە تایبەتە چی‌یە کە بتوانێت بلیۆنەها دۆلار سەرف بکات بۆ تاقیکردنەوەی سیستمی مۆڵەتپێدانی‌نوێ، بەبێ ئەوەی کاربکات.

باهیوامان لە وزەی ئەتۆمیدا وون نەکەین وەك چۆن لەکاتی ئێستادا دەبینین، لە ڕاستیدا باهیواداریین لەداهاتوودا کە پێویستیەکانمان زۆر دەبن بتوانین پێداوسییەکانی خۆمان لە وزە دابین بکەین بەبێ ئەوەی ناچاربین کە لە دەرەوەی وولاتەوە کارگە ئەتۆمیەکان بێنین.

*تێڕوانینێکی داهاتویی بۆ پێداویستیەکانی جیهان لە وزە

*ڕێڕەوی بەکارهێنانی وزەی ئەتۆمی لە بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا بە ئاستێکی نزم.

*ئەو هەلومەرجە جیاوازانەی کە پێویستە هەبن، ئەگەر ئەم وزە ئەتۆمی بونی خۆی سەپاندە.

وزەی ئەتۆمی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەبەرهەمە جیهانیەکانی وزەدا، لە ساڵی 1998دا نزیکەی 434 کارتیاکەرەی ئەتۆمی دروستکرا کە لە 31 وولاتدا زیاد لە 16٪ لە کارەبای جیهانی دابینکرد بەمەش بەشداری لە نەهێشتنی 8٪ی دەرپەڕینە بەرزەکانی کاربۆندا کرد.

داواکاری جیهانی بۆ وزە و بەتایبەتی کارەبا، زیادبونێکی بەردەوام بەخۆیەوە دەبینێت بەهۆی زیادبونی ژمارەی دانیشتوان و گەشەسەندنی ئابوری لە وولاتە تازە پێگەیشتوەکاندا، لە باسێکی پارێزراوی ئەنجومەنی وزەی جیهانی‌یەوە واچاوەڕوان دەکرێت، کە داواکاری جیهانی بۆ کارەبا سێ ئەوەندە زیاد بکات لە ماوەی پەنجا ساڵی داهاتودا.

دڵەڕاوکێ دەربارەی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوی و گۆڕانی کەش و هەوا، وای لە وولاتە پیشەسازییەکان کرد کەڕێك بکەون لەسەر کەم کردنەوەی ئەو دەرپەڕینانەی کە لەو گازانەوە پەیدادەبن و زیان بەچینی ئۆزۆن دەگەیەنن کە دەستکردنی مرۆڤن، بەشێوەیەك کە لەگەڵ ئامانجەکانی پرۆتۆکۆلی کیوتودا بگونجێت، چەند وولاتێکی دیکە بەڵێن نامەیەکی هاوشێوەیان لە خودی خۆیانەوە ڕاگەیاند.

ئەو وزەیەی کە لە جۆرەکانی سوتەمەنیە بە بەردبوەکانەوە پەیدا دەبن، نزیکەی نیوەی ئەو گازە زیان بەخشانە دەگرنەوە کە لە کاری مرۆڤەوە پەیدادەبن.

لە کاتێکدا کە هیوایەکی زۆر لە سەر سەرچاوە پاکەکانی وزە دادەنرێن، بەڵام لە ڕاستیدا بێجگە لە وزەی ئەتۆمی یان وزەی کارۆ ئاوی (کە توانایەکی گەشەکردنی دیاری کراوی هەیە)، تا ئێستا هیچ هەڵبژاردەیەکی دیکەی وزەی نییە کە لە لەلایەنی ئابورییەوە شایەنی لێکۆڵینەوە بێت و گازە زیان بەخشەکانی کەم لێ دەرپەڕێت لەبەرهەم هێنانی وزەی کارەبا بەشێوەیەکی بەرفراوان.

لەسەر ئەمەشەوە ئەنجومەنی وزەی جیهانی پێشبینی لەوە دەکات کە لەگەڵ بونی پارەی تەرخان کراو و یارمەتیەکی زۆر بۆ توێژینەوەکە، سەرچاوە ناتەقلیدیەکان کە توانای نوێ بوونەوەیان نی‌یە و کە لە 1٪ لەبەروبومە جیهانیەکانی وزە داگیردەکەن تا ساڵی 2020 لە (2٪ تا 6٪) زیاتر گەشە ناکەن.

ڕوبەڕوبونەوەی جیهانی لە پەرەپێدانی ستراتیژیەکاندا خۆی دەبینێتەوە کە یارمەتی هێنانەدی ئایندەیەکی جێگیری وزە دەکات، کە کەمتر پشت بە سەرچاوەکانی وزە بە بەردبوەکان دەبەستێت، هەڵبژاردەکانی وزە لە داهاتودا پێویستی بەوە هەیە کە ئامانج و خشتەکاتیەکان لە بەرچاو

بگیرێن بۆ کەم کردنەوەی ئەو دەرپەڕینانەی کە لە دوانە ئۆکسیدی کاربۆنەوە پەیدا دەبن، بۆ زۆر لەووڵاتانیش جۆراو جۆری سەرچاوەکانی وزە بە گرنگترین بنەڕەتی ئاسایشی نەتەوەیی دادەنرێت.

لە سەر بنەڕەتی ئەم یاسانە، مرۆڤ دەتوانێت پێش بینی ئەوە بکات کە وزەی ئەتۆمی وەك بەشێکی بنەڕەتی لە ستراتیژیە نیشتمانیەکانی وزە وا گەشە دەکات لە پێناوی گەشە پێدانێکی جێگیردا شان بەشانی زیادبونی بەکارهێنانی سەرچاوە نوێکان و بەکارهێنانی باشترین سوتەمەنی بەبەردبوەکان و چوستێکی گەورەتری سیستمی وزە، سەرژمێریاری و بۆچونەکانی ئەم دواییەی ئاژانسی نێودەوڵەتی وزەی ئەتۆمی، ئاماژە بە پێچەوانەی ئەمانە دەدەن، وزەی ئەتۆمی لە ئەوروپای خۆرئاواو ئەمەریکای باکوردا بە بەبارێکی سستدا دەڕوات، لە هەندێك لە ئابورییە خێرا گەشە سەندووەکاندا لە ئاسیاو بەشەکانی ئەوروپای خۆرهەڵاتدا بەشێوەیەکی گشتی بەشی وزەی ئەتۆمی لەبەربومە جیهانیەکانی کارەبا چاوەڕوانی لێ دەکرێت کە تا نزیکەی 12٪ لە ساڵی 2010 و بۆ نزیکەی 10٪ لە ساڵی 2020دا کەم ببێتەوە.

لێرەدا دوو ڕوبەڕووبوونەوەی سەرەکی ڕوبوڕوی وزەی ئەتۆمی دەبێتەوە، لە زۆربەی ووڵاتاندا دڵەڕاوکێی میللی دەربارەی سەلامەتی ئەتۆمی بە تایبەتی بەڕێوەبردنی پاشماوەکان، هۆکارێکی گرنگە لە بڕیاردانی دروست کردنی ویستگە نوێکاندا، سەلامەتی ئەتۆمی لێپرسراوێتیەکی نیشتمانییە لەگەڵ ئەوەی کە خەمێکی جیهانییە، بونی تۆمارێکی جێگیری سەلامەتی جیهانی، بەتایبەتی دوای چیرنۆبیل، بەڕای ئێمە هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕۆڵی لە پاشاڕۆژی وزەی ئەتۆمیدا، بۆ دەست کەوتنی ئەم جۆرە تۆمارە پێویستی بە یارمەتیەکی پتەوی نێو دەوڵەتی دەبێت لە لایەن هەمووان و بۆ بەرژەوەندی هەمووانیش، یارمەتی نێو دەوڵەتی لە بەکارهێنانی ئاسایشی وزەی ئەتۆمیدا پێویستە بۆ کەمکردنەوەی ترسی ناوچەکان و بۆ بڵاوکردنەوەی کردارە باشترەکان و زیادکردنی ئەو توێژینەوەو پەرەپێدانانەی کە تاڕادەیەکی زۆر پەیوەندی بەسەلامەتی و بنیات نانی ئامێرە یاریدەدەرە تەکنۆلۆژییەکانەوە هەیە نابێت بەو چاوە سەیری ئەم یاریمەتیە بکرێت بەوەی کە دەست درێژی کردنە بۆ سەر سەرکردایەتی نیشتمانی، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەمە دەبێت وەك دەستکەوتێك بۆ داهاتوی وزەی ئەتۆمی دابنرێت.

باوەڕمان وایە کە کۆمەڵی نێو دەوڵەتی بە ڕێڕەوێکی ڕاستدا دەڕوات بە یارمەتی دانی هەوڵ و کۆششەکانی ئاژانسی نێو دەوڵەتی وزەی ئەتۆمی لە پێکهێنانی سیستمێکی سەلامەتی ئەتۆمی گشتی کە لە بەڵێننامە پێویستەکان و پێوانەکانی کارو و کردەوەی سەلامەتی نوێ پێك هاتوون بۆ یارمەتی دان و جێبەجێکردنی ئەو بەڵێن نامەو پێوانانە. ئەو پێوانە سەلامەتیانەی کە لە سەری ڕێك کەوتون بە ئامرازێکی بنەڕەتی و بەڵگەیەکی گرنگ بۆ هەردوو سیستمی ناوخۆیی دادەنرێت بە هاتنی ساڵی 2004 ئاژانسەکە کۆمەڵەیەکی تەواوی ڕێنماکانی سەلامەتی ئامادەکردو پێیدا چووەوە بۆئەوەی دڵنیا بێت لەوەی کە ئەم ڕێنماییانە لەلایەنی زانستییەوە گشتی و نوێن. کە ئەمەش پێویستە پارێزگاری لێ بکرێت لە ژێر پێداچونەوەیەکی ڕێك و پێکدا.

بەڕێوەبردنی پاشەڕۆو پاشماوەکان بەیەکێك لە سەرچاوە دیارەکانی دڵەڕاوکێ دادەنرێت لای هەمووان، لەگەڵ ئەوەدا کە لە چاکەکانی وزەی ئەتۆمی لەچاو وزەکانی دیکەدا، ئەو قەبارە بچووکە کە پاشەڕۆو پاشماوەکان بەرهەمی دێنن، بەڕێوەبردنێکی دڵنیایی پاشماوەکان پێویستی بەداهاتێکی تەواوی پارەو سیستمە تەواوەکانی کۆنترۆڵ کردنی گشت سەرچاوە تیشکاوەرەکانە.

بەڵام ئەوەی کە پەیوەندی بە بەڕێوەبردن و ڕزگاربونی تەواوە لە و پاشماوەو پاشەڕۆکانەی کە ئاستێکی بەرزی تیشك دانەوەیان هەیە، ئەوەیە کە پێویستی بە بڕیاردانی دروست کردنی کۆگە کۆتاییەکانە بۆ هەڵگرتنیان.

دەتوانرێت ئەم بڕیاردانە دوا بخرێن، بەڵام ناتوانرێن کە نەکرێن بڕی پاشەڕۆو سوتەمەنیە بەکارهاتووەکان لە زیادبونێکی بەردەوامدان، شارەزایان لەسەر ئەوە ڕێك کەوتون کە چارەسەری هونەری هەن بۆ دڵنیابونی هەمیشە لە پاشەڕۆی پاشماوە ئەتۆمیەکان، بەڵام خەڵکی قەناعەت بەوە ناکەن کە مەسەلەی پاشەڕۆو پاشماوەکان حەل کراوە تەنها بەوە نەبێت کە بەروبومی ئەم چارەسەرانە بەڕاستی ببینن. ئەنجامیش ئەوەیە کە ناتوانرێت بیروباوەڕی گشتی لە

سەلامەتی ئەتۆمی جیابکرێتەوە، سەلامەتی ئەتۆمیش ناتوانرێت تەنیا ڕابگەیەنرێت بەڵکو پێویستە بسەلمێنرێت.

لەوانەشە هیچ پرسیارێك نەبێت لە بەڕێوەبردنی سەلامەتی لە فەرمانگەی سوتەمەنی دا سەرتاپا کە وەڵامی نەبێت.

گۆڕانکاریە قوڵەکانی پێك هاتنی کەرتی جیهانی بۆ کارەبا، بە تایبەتی ئازادکردنی بازاڕو بە تایبەت کردن و کێ برکێی زیادبوو بایەخێکی زۆری دا بە جێبەجێکردنی چوستێکی زیاترە لەلایەن کارپێکرەکانی وویستگە ئەتۆمیەکان و ئەوانەش کە کارەبا دەدەن بە وویستگەکانی ووزەی ئەتۆمی.

پێویستە بەهیچ جۆرێك کاروبارەکانی سەلامەتی قوربانی پێنەدرێت لە پێناوی دەستکەوتنی قازانجدا.

ئاگاداری بەردەوام پێویستە لە لایەن دەستەڵاتدارە ڕێکخراوە ناوخۆییەکانەوە بۆ پاراستنی بەردەوامی ئیشپێکردنی ویستگەکان بۆ دابینکردنی داهاتە پێویستی‌یەکان بۆ دامەزراندنی کارمەندەکان و مەشق پێکردن و پاراستن و پارێزگاری‌کردنی پەیڕەوی تەواویان بەکاروکردەوەکانی ئیش پێکردنەکە.

خاڵی دووەم ئەوەیە کە وەبەرهێنان لەتوێژینەوەو پەرەپێداندا بەکلیلی وەدی‌هێنانی چوستی و باوەڕێکی گەورەتر لە سەلامەتی و بڵاوبونەوەو دابینکردنی پێداویستییەکانی بازاڕە نوێکان دادەنرێت، ئەو ڕووبەڕووبوونەوانەی کە توشی وزەی ئەتۆمی دەبن پێویستی بە توێژینەوەیەکی زانستی و تەکنەلۆژی دەبێت نەك تەنیا لەبەر چاککردنی تەکنەلۆژیای فەرمانگەی سوتەمەنی ئەتۆمی لەکاتی ئێستادا، بەڵکو هەروەها لە پێناوی پەرەپێدانی تەکنەلۆژیای کارتیاکەرەکان و خولی سوتەمەنی و داهێنانە نوێکان بۆ بەڕێوەبردنی پاشەڕۆو پاشماوە ئەتۆمیەکان. یارمەتی نێودەوڵەتی لە پێناوی ئەم ئامانجانەدا یارمەتی گەورەترین بەکارهێنانی داهاتەکانی توێژینەوە کەمەکان و باشترین بەکارهێنانی ژێرخانی نێودەوڵەتی توێژینەوەی ئەتۆمی دەدات. بەڵام خاڵی سێیەم پەیوەندی بەنرخاندنی بابەتیی هەڵبژاردەکانی وزەوە هەیە کە هەن.

هەڵبژاردنی وزەی ئەتۆمی و تێکەڵەیەکی دیاری‌کراوی وزە بڕیارێکی نیشتمانیە لە ڕیزی بایەخ و گرنگی و ڕێزگرتنە نیشتمانیەکاندا دادەنرێت، ئەگەر بەڕاستی مەترسی گۆڕانکاریە کەشیە جیهانیەکان وەربگرین، ئەوا شیکردنەوەی کاریگەریە ژینگەییەکان وەك دەرپەڕینەکانی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن و پیسکاریەکانی دیکەو کۆکردنەوەیان لە توێژینەوە نرخێنەرە بەراوردکاریە هەڵبژاردەکانی وزەدا، پێویستە لەسەرو بایەخ و گرنگی پێدانەکانەوە بن. لەلای خۆشیەوە ئاژانسی نێودەوڵەتی وزەی ئەتۆمی لەو کارەدا بەشداری دەکات کە داموەدەزگای نێودەوڵەتی دەربارەی گۆڕانکارییەکانی کەش‌وهەوا ئەنجامی دەدەن لەگەڵ نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوەکانی دیکەدا بۆ ئامادەکردنی ڕۆژمێرێکی جیهانی وزە، کە لیژنەی وڵاتە یەکگرتووەکان لە ساڵی 2001دا دەربارەی گەشەسەندنی جێگیر ئەنجامیان دا. ئامانجی لەوەدا ئەوەیە کە لە وزەی ئەتۆمی هەلێکی تەواو یەکسانی بدرێتێ.

پێش سی ساڵ لەمەوبەر، وزەی ئەتۆمی بەوزەی دواڕۆژ دادەنرا، بەڵام لە مڕۆدا دەکەوێتە چەند ڕێگەیەکی جیاوازەوە لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا، بڕوامان وانی‌یە کە بۆ دانانە ژینگەییە جیهانیەکان بەتەنها هۆی ئەگەری گەڕانەوەی وەبەرهێنانی وزەی ئەتۆمی بن، کە ڕادەی بەشداربونە چاکەکەی لەگەشەسەندندا پشت بەپاراستنی بەکارهێنانی دڵنیایی و سەلامەتی دەبەستێت.

ئەو ڕووبەڕووبوونەوانەی کە ڕووبەڕووی داهاتووی وزەی ئەتۆمی دەبنەوە، پێویستی بە وەڵام دانەوەیەکی کاریگەرە لە لایەن کۆمەڵەی نێودەوڵەتیەوە، پێویستە ڕۆشنبیری سەلامەتی جیهانی لە توێژینەوەو پرۆگرامەکانی پەرەپێدانی تەکنەلۆژیای ئەتۆمی دڵنیاترو چوستی زیاتر بێت و پەیڕەویەکی بەهێزتری بەڕامیاری نەهێشتنی بڵاوبوونەوەی چەکی ئەتۆمی و داماڵینی چەکی ئەتۆمی‌یەوە بێت.

پێڵاوی پاژنە بەرز نابێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان

توێژەرەوەکان دەڵێن مەترسی توشبوونی ژنان بەهەوکردنی جومگەکان(جومگو سۆ) بەهۆی بەکارهێنانی پێڵاوی پاژنە بەرزەوە هیچ بناغەیەکی زانستی نییە، توێژەرەوەکانی زانکۆی ئۆکسفۆرد ڕایانگەیاند هەوکردنی جومگەکان پەیوەندی بەزۆربوونی کێش و زیادەڕۆیی لە جگەرەکێشان و نەشتەرگەری پێشوو لەئەژنۆدا هەیە. لێکۆڵینەوەکە لەسەر زیاتر لە100 ژن بەئەنجامگەیەنرا کەتەمەنیان لەنێوان 50– 70 ساڵیدا بوو، چاوەڕێی نەشتەرگەریان کردووە لە ئەژنۆیاندا. لێکۆڵینەوەکە بەوە کۆتایی هات کە جۆری پێڵاوەکە لە هۆکارە کاریگەرەکان نەبوون. هەر لەهەمان لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت لە 2٪ی ئەو ژنانەی تەمەنیان سەروو 65 ساڵە بە دەست ئازاری جومگەکانەوە دەناڵێنن بەهۆی هەوکردنییەوە، ئەم ڕێژەیە لە ژناندا دوو هێندە بە بەراوردکردن لەگەڵ پیاوانی هەمان تەمەن. لەبەرئەوەی ئەژنۆی پیاوو ژن لەڕووی بایەلۆژییەوە هیچ جیاوازیەکیان نییە، توێژەرەوەکان وێڵن بەدوای ئەو هۆکارەدا بۆچی زیاتر ژنان تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، لەڕابردوودا زاناکان باوەڕیان وابوو پێڵاوی بەرز هۆکاربێت بەڵام ئێستاکە توێژەرەوەکان بۆیان ئاشکرابوو، زوربەی ئەو ژنانەی لە ماوەیەکی ژیانیاندا پێڵاوی بەرزیان لە پێکردووە کارینەکردۆتە سەر توشبوونیان بە هەوکردنی جومگەکان بەڵکو دەرکەوتووە سەماکردنی ڕێك و بەردەوام بە پێڵاوی بەرزی (3) ئینج مەترسی توشبوون بە گیروگرفتە تەندروستیەکانی ئەژنۆ کەم دەکاتەوە، بەڵام زیادبوونی کێش پێش تەمەنی چل ساڵی فاکتەرێکی بەهێزە بۆ تووشبوون بە هەوکردنی جومگەکان.

سۆز مەحمود

Internet

مەریخ
لە زەوی نزیك بوەوە

لینا

هەسارەی سور (مەریخ) گەیشتە نزیکترین خاڵ لەزەویەوە لە ڕۆژی چوارشەممە 27/ئاب/2003، دیاردەی نزیك بوونەوەی هەسارەی مەریخ لەزەوی دیاردەیەکی زۆر گرنگ‌و پڕ بایەخە بۆ زانا گەردوونیەکان‌و کەسانی هۆگری بابەتی گەردوونی‌و کەسانی ئاسایی دیکەو، هەر لەو ڕۆژەوە تا ڕۆژی 30/ئاب زۆر بەپەرۆشەوە بەدواداچوون کراوە بۆ ئەو دیاردە ناوازەیە کە بەسەدان ساڵ تەنها جارێك دووبارە دەبێتەوە، (60) هەزار ساڵ پێش ئێستا جارێکی دی ئەو جۆرە نزیك بوونەوەیە ڕوویداوەتەوە. لەبەیانی ڕۆژی 27/ئابی 2003دا ماوەی نێوان زەوی‌و مەریخ گەیشتە (55.758)ملیۆن کم، ئەوەش لەکاتژمێر 9.51خولەك بەکاتی گرینج، جێی باسە کە مەریخ لەوپەڕی دووری لەزەوی‌یەوە تەنها (400)ملیۆن کم لەزەویەوە دوورە، و هیچ نزیك بوونەوەیەکی لەو جۆرەش تۆمار نەکراوە هەر لە (59615) ساڵ لەمەوبەرەوە. بەپێی قسەی زاناکان لەبەرئەوەی هەردوو هەسارەی زەوی‌و مەریخ لەسەر خولگە هێلکەییەکانیان بەدەوری زەویدا دەسوڕێنەوە بۆیە وا چاوەڕوان دەکرێت کە نزیك بوونەوەیان لەیەکتر هەر هەموو (2ساڵ)و (49)ڕۆژ جارێك ڕوودەدات، بەڵام زۆرترین نزیکبوونەوەیان لە یەکتر بە(363)ساڵ جارێك دووبارە دەبێتەوە، لەسەر ئەو بنچینەیە وا چاوەڕوان دەکرێت کە جارێکی دی مەریخ لەزەوی نزیك ببێتەوە بەماوەی (55.708)ملیۆن کم لەڕۆژی (2ی ئەیلولی 2366)، دواهەمین نزیك بوونەوەش پێش (79)ساڵ لەمەوبەرو لەڕۆژی (22/ئاب/1924)دا ڕوویداوە کە ماوەی نێوان زەوی‌و مەریخ گەیشتە (55.777)ملیۆن کم، ئەو نزیك بوونەوانەش زۆر گرنگە بۆ زیاتر شارەزابوون لە سروشتی ئەو هەسارەیەو زانینی جیاوازیەکانی لەگەڵ هەسارەی خۆماندا (زەوی). بەپێی ڕاپۆرتەکانی تیمە زانستیەکانی کە ئاژانسی فەزایی ئەمریکی (ناسا) ڕێکی‌خستوون دەرکەوتووە کە زەپۆشی مەریخ بەڕێژەی (95٪)ی گازی دوانۆئۆکسیدی کاربۆنەو تەنها (0.13٪)ی گازی ئۆکسجینی تێدایە! هەروەها ڕێژەیەکی زۆر کەمیش لەگازی نایترۆجین، هەر بۆیە هیچ ئومێدێك نیە بەبوونی ژیان لەسەر ئەو هەسارەیە لە کۆن‌و لە ئێستاشدا، قەوارەی زەویش زیاترە لە قەوارەی مەریخ بەڕێژەی تەنها (1٪).

پلەکانی گەرمی لەسەر ڕووی مەریخ لە (20پلە) سیلزی لەبەهارداو (140پلە)سیلزی ژێر سفر لە زستاندا دەگۆڕێن، ئەو بەرزی‌و نزم بوونەوەی پلەکانی گەرمی هەموو سەر ڕووە جیاجیاکانی مەریخ دەگرێتەوە هەر لەجەمسەرەکانیەوە تا کەمەرەکەی بەهەموو ناوچە بورکانی‌و نشێوی‌و بەرزی‌و نزمیەکانیشیەوە.

شایانی باسە کە هەر لەسەرە بەیانی چوارشەممە 27/ئاب تا 30 ئابی 2003 دانیشتوانی سەر زەوی هەر لەدوورگەکانی هوایەوە تا خۆرئاوای ئەمریکا ئەو دیاردەیەیان بەچاوی خۆیان‌و لە ڕێگای دووربین‌و تەلسکۆبەکانیانەوە دیوە.

سەرچاوە:

سێ جۆر نەخۆشی شەکرە

پەرچڤەی بەناز حەمە خورشید
بەشی ڕاگەیاندن/ زانکۆی سلێمانی

شارەزایانی نەخۆشی شەکرە پێیان وایە کە تۆ دەتوانیت منداڵێکی تەندروست باشت ببێت گەر لەماوەی سکپڕیدا نەخۆشی شەکرەت هەبێت، ئەمەش بەمەرجێك کە زۆر وریای خۆت بکەیت. ئەم کارە هێندە ئاسان نیە بەلاَم بە ئاگاداریکردن و یارمەتی دەتوانیت جێبەجێی بکەیت.

سێ جۆر نەخۆشی شەکرە هەیە:

ئەو شەکرەیەی بەندە ئیسنۆلینەوە – insulin dependent diabetes (جۆری 1)، ئەو شەکرەیەی بە ئنسۆلینەوە بەند نیە. non insulin –dependent diabetes (جۆری 2) و جۆری سکپڕی Gestational diabetes (ئەم شەکرەیە تەنها لە ماوەی سکپڕیدا ژنان توشی دەبن) بۆ دڵنیابون لە سکپڕیەکی تەندروست و ئەگەر گومانت هەبو لە بونی هەر جۆرە شەکەریەك، گفتوگۆ لەگەڵ پزیشکە تایبەتەکەتدا بکە.

شەکرەی پێش سکپڕی:

ئەگەر لە ماوەی پێش سکپڕیدا شەکری جۆری 1 (i-dd) و جۆری 2 (n-dd)ت هەبوو، ئەوا لە کاتی سکپڕیشدا هەمان جۆر شەکرەت دەبێت. ئەگەر پێش ئەو ماوەیە و بەدرێژایی ماوەی سکپڕی بتوانیت بە وریایی کۆنترۆڵی شەکرەکەت بکەیت، ئەوا دەتوانیت منداڵێکی تەندروست باشت ببێت.

لەکاتی بونی شەکرەدا دەبێت پێش وەخت ئاگاداری پزیشکی تایبەت بکەیتەوە کە ئارەزووی بونی منداڵ دەکەیت. پاشان هەوڵی جدی بدە تا پێش سکپڕبوون ڕێژەی گلوکۆزی خوێن کۆنترۆڵ بکەیت.

شەکرەی سکپڕی Gestational diabetes

نزیکەی 40٪ی ژنان لەکاتی سکپڕیدا توشی نەخۆشی شەکرە دەبن. ئەمەش بە Gestational Diabetes ناودەبرێت. (gestation) واتە سکپڕی. ئەو ژنانەش کە ئامادەی زیاتریان تێدایە بۆ توش بون بە شەکرەی سکپڕی ئەوانەن کە :

*بەتەمەنن.

*کێشیان زۆرە.

*شەکرە بۆ ماوەییە لە خێزانەکەیاندا

*لەو گروپ و ڕەگەزەن کە زیاتر توشی شەکرە دەبن (ڕەشپێستە ئەمیرکیەکان، ئەوانەی بەرەگەز دەچنەوە سەر ئەمریکای لاتین، ئەوانەی کە بەڕەگەز دەچنەوە سەر ئەمریکاییەکانی ئەمریکای باکور)

ئەو ژنانەش کە پێشتر و لە ماوەی سکپڕیەکی دیکەدا توشی شەکرە هاتون یاخود منداڵێکیان بوە کە کێشی لەسەرو چوار کیلۆوەیە زیاتر توشی شەکرەی سکپڕی دەبن.

جاری وا هەیە ژنان دوای ئەوەی دەزانن دوگیانن بۆیان دەردەکەوێت کە شەکرەی جۆری 1 یان 2 یان هەیە. هەر بۆیە واباشترە کە ئەگەر دەزانیت یان گومانت هەیە کە پێشتر شەکرەی سکپڕیت هەبوە، ئەوا داوە لە پارێزەری تەندروستیت بکە کەپێش ماوەی دوگیانی ڕێژەی گلوکۆزی خوێنت بۆ دیاری بکات. گەر ئاسایی بێت، ئەوا پێش ماوەی سکپڕی دڵنیا دەبیت و ئەگەر بەرز بێت ئەوا هەر پێش ئەو ماوەیە کارێك بکە کە کۆنترۆڵی بکەیت.

بۆچی ژنان توشی شەکرەی سکپڕی دەبن؟

لە ماوەی سکپڕیدا بڕێکی زۆر لە چەندین هۆرمۆنی جۆراوجۆر لەلایەن جەستەوە دروست دەبێت، یەکێك لەوانە ئنسۆلینە. ئنسۆلین ئەو هۆرۆمۆنەیە کە لەلایەن پەنکریاسەوە دروست دەکرێت و یارمەتی جەستە دەدات بۆ بەکارهێنانی گلوکۆز. ئەو ژنانەی کە توشی شەکرەی سکپڕی دەبن ناتوانن هێندە ئنسۆلین دروست بکەن کە هاوشانی ئەو پێویستییە زیاد لە ڕادەیەی ماوەی سکپڕی بێت. ئەمەش ئەنجامەکەی بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆزی ناو خوێنە کە ئەگەر ئاگاداری نەکرێت و چارەسەرێکی بۆ نەدۆزرێتەوە ئەوە دەشێت مەترسی بۆ سەر دایك و منداڵەکەش هەبێت. زۆرجاریش شەکرەی سکپڕی نیشانەی نیە.

کەی دەبێت ژنی دوگیان پشکنینی تایبەت بەشەکرەی سکپڕی بۆ بکرێت؟

شارەزایانی نەخۆشی شەکرە پێیان وایە کە دەبێت بەشی زۆری ژنان لە ماوەی نێوان هەفتەی 24 و 28ی سکپڕی (نزیکی مانگی شەشەم) دا پشکنینی تایبەت بە شەکرەی سکپڕیان بۆ بکرێت. سەرەڕای ئەوە، ئەو ژنانە کە مەترسی توشبونیان بە شەکرەی سکپڕی نیە پێویستیان بە ئەنجامدانی ئەو پشکنینانە نیە. ئەمە ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە تەمەنیان لە خوار 25 ساڵیەوەیە، کێشیان ئاساییە، نەخۆشی شەکرە لە خێزانەکەیاندا بۆماوەیی نیە یاخود لەو گروپ و ڕەگەزە نین کە مەترسی توشبونیان بەشەکرە هەیە (ڕەش پێستە ئەمریکیەکان، ئەمریکیەکانی ئەمریکای لاتین، بەڕەگەز ئەمریکی ئەمریکای باکور) لەکاتی پشکنینی شەکرەی سکپڕیدا تۆ شلەیەکی شیرین (بەشەکر) دەخۆیتەوە و لە دوای یەك سەعات بڕی گلوکۆزی خوێنەکەت دەپێورێت. ئەگەر بڕی گلوکۆزی خوێنەکەت لە سەرو (140mg/dl)بو ئەوا دەبێت پشکنینێکی دیکە بکەیت بۆ دڵنیابون لە شەکرەی سکپڕی. ئەم پشکنینەی دوەم پشکنینێکی 3 کاتژمێری ئاسانکاریە بۆ گلوکۆز.

ئەگەر پێشتر شەکرەی سکپڕیت هەبوبێت، ئەوا دووبارە توشبونت بەدور مەزانە. دڵنیابە لەوەی کە پزیشکەکەت لەومەسەلەیە ئاگادارەو ڕێژەی گلوکۆزی خوێنت دەپێوێت پێش ئەوەی بڕیار لەسەر سکپڕی بدەیت. ئەمە یارمەتی ئەوەت دەدات کە کۆنترۆڵی گلوکۆزی خوێن بکەیت گەر بەرزبێت و هەروەها دڵنیابە لەوەی کە بەرپرسی تەندروستیت لە یەکەم سەردانی سکپڕیتدا ڕێژەی گلوکۆزی خوێنت دەپشکنێت.

لە کۆتایدا:

ئەوەی هەمیشە دوبارەی دەکەینەوە ئەوەیە کە ئەو ژنانەی هەست دەکەن شەکرەیان هەیە نابێت هەوڵ بدەن منداڵیان ببێت، تا پرسی تەواو بەپزیشکەکەیان نەکەن.

سەرچاوە:

MD Health

Types of Diabetes

ئاگاداری مشکی کۆمپیوتەر بە!!

بەکارهێنانی درێژخایەنی مشك (Mouse) دەرفەتی تووشبوون بە ئازار و ئاوسان زیاد دەکات. و دەبێتە هۆی کێشەی دیکە لە دەست و پەنجەکان و شان و مل دا.

ڤییەننا: لێکۆڵینەوەکان لە دانیمارك ئاگاداری‌یان کرد کە بەکارهێنانی درێژخایەنی مشکی کۆمپیوتەر و فشار خستنە سەری بە بەردەوامی دەرفەتی تووش بوون بە ئازارو ئاوسان و سڕبوون تەنگەشەی دی لە ناوچەکانی دەست و پەنجەکان و شان و مل دا زیاد دەکات. و زاناکان لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ دروستی پیشەیی لە کوبنهاگن دەریان خست کە ئەو فەرمانبەرانەی کۆمپیوتەر زیاتر لە دووسێ‌یەکی کاتی کارکردنیاندا بەکاردەهێنن ڕووبەڕووی مەترسی زیاتر دەبنەوە بۆ تووش بوون بە کێشەی دەست و پەنجە و ئەوکەسانەی کە لەبەردەمی کۆمپیوتەردا کار دەکەن بەدرێژایی ڕۆژ و مشکەکە بەکاردێنن لە نیوەی کاتەکەدا بەلایەنی کەمەوە ڕووبەڕووی مەترسی زیاتر دەبن بە تووش بوون بەو کێشانە بە هێندی 4 ئەوەندەی ئەوانەی کە کۆمپیوتەر بەکارناهێنن بۆ ئەو ماوەیە یان مشکەکە بەکاردێنن تەنها بۆ چارەکی ئەو مادەیە.

ئەو لێکۆڵەرەوانەی کە چاودێری نزیکەی 3500 کارمەندیان کردبوو لە 11 کۆمپانیای دانیمارکی بۆ ماوەی ساڵ و نیوێك کاریان کردووە، ووتیان کە تەنگەشە دروستی‌یەکان تەنها بەهۆی مشکی کۆمپیوتەرەوە نیە بەڵکو لە دووبارە بوونەوەی ئەنجامدانی هەمان کار و چالاکی‌دایە. و توژینەوەیەکی دی کە زاناکان لە نەخۆشخانەی زانکۆی ئودینس و نەخۆشخانەکانی جلوستراب و هیرننغی دانمارکی ئەنجامیان دابوو دەریانخست کە ئەو کەسانەی کە مشکی کۆمپیوتەر زیاتر لە 30 سەعات هەفتانە بەکاردەهێنن ڕووبەڕووی مەترسی زیاتری تووش بوون بە ئازاری قۆڵەکان دەبنەوە بەهێندی 8 جار و مەترسی ناڕەحەتییان لە ئازاری مام ناوەندەوە بۆ ئازاری توندوتیژ لە مل دا دووهێندە دەبێتەوە مەترسی تووش بوون بە ئازاری شانی ڕاست 3 هێند زیاد دەکات.

و پسپۆڕەکان تێبینی‌یان کرد پاش چاودێری کردنی 7 هەزار فەرانبەر لە هونەریەکان و یاریدەدەرەکانیان بۆ ماوەی 1 ساڵ کە نیشانەکانی ئازاری مل بە ئاشکرا دەبێت پاش 25 سەعات لە بەکارهێنانی مشکەکە هەفتانە لە کاتێکدا نیشانەکانی ئازاری شانی ڕاست تەنها پاش 5 سەعات دەردەکەوێت ئەم پسپۆڕانە لە گۆڤاری (دروستی پیشەیی) سەرنجیان بۆ ئەوە چوو کە مەترسی ئازار هەڕەشە لە پیشەوەران و فەرمانبەرانی دیاریکراو دەکات زیاتر لە کەسانی دیکەی وەك بەرنامە ڕێژانی کۆمپیوتەر کە بە درێژایی کات مشکەکە بەکاردێنن.

زاناکان دووپاتیان کردەوە کە چارەسەری ئەم کێشانەو خۆ بەدوورگرتن لە تووشبوون بەو ئازارانە لە ئەنجامدانی هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی بۆ پارێزگاری دەست و مەچەك و قۆڵەکان و شان و مل و پشت لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی (بەیناوبەین) بە تایبەتی پاش بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەی زۆر.

شادمان عەلی

Internet

وەرزش هێز و نەرمی و تەندروستیت پێدەبەخشێت

ئاشنا ئەحمەد

ڕەنگە زۆرجار لەخۆت بپرسیت، کام چەمکی جوانی لەش ڕاستە؟ بێگومان چەندین تێگەیشتن دەربارەی جوانی لەش هەیە، ئەوانیش بەپێی جیاوازی ئەو کەسانەی بایەخی پێدەدەن دەگۆڕێن. کەسی واهەیە کە لەو باوەڕەدایە جوانی لەش لە (ناوقەد باریکی) دایە، یان لە (کێشی گونجاوی لەش)دایە، زۆر کەسیش لەو بڕوایەدان جوانی لەش بریتیە لە: (هەست کردنێکی گشتی بە ساغی و تەندروستی لەش). لەلایەکی دیکەوە دەکرێت بڵێین پێناسی گونجاو بۆ ووشەی (جوانی لەش) ئەوەیە، بەشێوەیەکی گشتگیر و سەرتاپاییانە لە چەمکەکەی بڕوانین، چونکە جوانی لەش تەنها ئەوە نییە باس لە هێزی مرۆڤ یان لە توانای بەرگە گرتنی یاخود لە ڕێژەی چەوری لەش بکات، بەڵکو کۆکردنەوەی هەموو ئەو شتانەیە. ڕەنگە تۆ کەسێکی بەهێزبیت، بەڵام لە هەمان کاتدا توانای بەرگەگرتن نەبێت، یان تۆ کەسێکی خۆڕاگریت، کەچی نەرم نیت. بەهەرحاڵ ناتوانێت دوور لە پێکهاتە و هەر پێنج چاوگەکەی جوانی لەش، پێناسێکی گشتی و سەرتاپایی چەمکی جوانی لەش بکەین، چونکە دروستکردنی یەکسانی لە نێوان ئەو پێکهاتانەدا یەکسانە بە (جوانی لەش)ێکی ڕاست و تەندروست بۆ لەشی مرۆڤ. کەواتە دەبێت لە هەریەکە لەو چاوگانە بتۆژینەوە و پەنجە بخەینە سەر خاڵی هێز و لاوازییان و هەروەها چۆنیەتی چارەسەرکردنی خاڵە لاوازەکانت، چونکە ئەو کارە بەشێوەیەکی گشتی کاردەکاتە سەر تەندروستیت.

چاوگە بنەڕەتییەکانی جوانی لەش

–هێزی بەرگەگرتن لە بوونی ووزەیەکدا کە پشت بە ئۆکسجین دەبەستێت.

–هێزی ماسوولکەیی.

–هێزی بەرگەگرتنی ماسوولکەیی.

–نەرمی.

–پێکهاتەی- پێکهێنانی- جەستەیی.

هێزی بەرگەگرتن:

مەبەست لە توانای لەشە لە خستنەکاری هەموو کۆمەڵی ماسولکەیی بۆ ماوەیەکی درێژ و بە شێوەیەکی مام

ناوەند، بە بەکارهێنانی ووزەیەك کە پشت بە ئۆکسجین دەبەستێت ئۆکسجین بۆ شیکردنەوەی مادە شیرینەکان و گۆڕینی بۆ ووزەیەکی بەردەوام بەکاردەهێنێت، هەروەها یاریدەی شیکردنەوەی چەوری و پڕۆتینەکان دەدات. نواندنی ئەو ڕاهێنانە وەرزشییانەی پشت بە ئۆکسجین دەبەستن، ڕێژەی لێدانی دڵ زیاتر دەکەن و توانای ئەندامەکان لە گرژبوونەکان زیاتر دەکەن، ئەمەش توانای ڕۆیشتنی باشتری خوێن دەدات و دواتر جەستە بەگوڕ دەکات بۆ نواندنی هەر چالاکییەك بە شێوەیەکی باشتر.

هێزی ماسوولکەیی:

بریتیە لە توانای ماسوولکەکانی لەش لەبەگەڕخستنی هێز لە ماوەیەکی کەمدا، ئەو ووزەیە بەکاردەهێنێت کە پشت بە ئۆکسیجن نابەستێت. ئەم ڕاهێنانانەش لە بەهێزکردنی ماسولکەکان و لە زۆربوونی قەبارەیاندا بەشداری دەکات، هەروەها دەبێتەهۆی زۆربوونی قەبارەی ئەو شانانەی پییانەوە بەندن و چرتریان دەکات، لەبەر ئەوەی ئەم ڕاهێنانە خانەکان فراوان دەکەن و ماسولکەکان بوونیاد دەنێن، بێجگە لەلایەنی جوانی، تاوەکو قەبارەی ماسولکەکان و شانەکان زیاتر بن، لەش نەرمتر دەبێت ولە ڕووداوەکاندا کەمتر دوچاری زیان دەبنەوە، پاشان یاریدەی مرۆڤ دەدات بەسەر کێشی لەشی خۆیدا زاڵ بێت بۆ ماوەیەکی درێژ، چونکە شانەکانی دەوروبەری ماسولکەکان دەتوانن تاووزە گەرمییەکان زیاتر لە چەورییەکان بسوتێنن (بەکاربەرن) تەنانەت لەکاتی حەسانەوەدا.

*نەرمی:

بریتیە لە توانای حەواندنەوەی- خاوکردنەوەی- ماسوولکەوشانەکان. مەبەست لە نەرم بوونی زیاتر و خاوبوونەوەی شانە نەرمەکانە لە سنوورە سروشتیەکەیان و هێشتنەوەیان لەم دۆخەدا بۆ چەند چرکەیەك. دوبارە کردنەوەی ئەم کارە شانەکان لەگەڵ سنوورە نوێیەکەیاندا دەگونجێنن. تاوەکو نەرمی لەشیش زیاتر بێت، مەترسی دوچار بوون بەهەر زیانێك کەمتر دەبێتەوە، لە کاتی ڕاهێنانی وەرزشیدا، بەڵکو توانای وەرزشکردنی زیاتر بە مرۆڤ دەبەخشێت.

هەروەها خۆشتن پێش نواندنی هەر چالاکییەك کارێکی پێویستە، چونکە بواری لێکپچڕان و گرژی ماسوولکەیی کەمدەکاتەوە و بۆ جوانی لەش گرنگە، بەڵام حەواندنەوە لەپاش چالاکی نواندن، دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان و ڕێگە لە گرژبوونیان دەگرێت. پاشان وەرزشکردن تەنها ماندوو بوونێك نییە، بە جۆرێك زیان لە لەشی مرۆڤ نەدات، خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی چەند ئەندامێکی لەشت کارێکی پێویستەو بەلایەنی کەمەوە دەبێت چەند جارێك لە هەفتەیەکدا بەئەنجامی بدەیت.

پێکهاتەی جەستەیی:

پێکهاتەی جەستەیی لە نێو ڕێژەی چەوری و ئێسکەکان و ماسولکەکانی لەشی مرۆڤدا خۆی دەنوێنێت. ئەو ڕێژەیەش دیدێکی گشتیمان پێدەبەخشێت، دەربارەی تەندروستی و جوانی لەشی مرۆڤ، چ کێش و تەمەنی مرۆڤ، یان باری تەندروستی ئەوکەسە. زۆرجار کێشی لەش لەگەڵ ڕێژەی چەورییەکاندایە، بەڵام هیچ کامیان جێگەی ئەویدیکەیان ناگرێتەوە. زیادبوونی کێشی لەش مانای قەڵەوی ناگەیەنێت، چونکە زۆر لەو کەسانەی کێشی لەشیان لە سنووری خۆی زیاترەو جوانییەکی گونجاوی لەشیان هەیە، کێشی زیاد بوویان بەهۆی ماسوولکەکانیانەوەیە- بێگومان لە ڕێگەی چالاکی وەرزشییەوە- بەڵام ئەگەر زیادبوونی کێش بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەورییەوە بێت، ئەوکەسانە ڕووبەڕووی مەترسی تەندروستی دەبنەوە، کە بە نەخۆشییەکانی دڵ دەست پێدەکات، ئەوجا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرە.

(AP PHOTO)

ڕێژەی چەوری لەش هەروا بە ئاسانی و بە ووردی دیاری ناکرێت، سەرەڕای ئەوەش ڕێگەی (پێوانی لۆچەکانی پێست) بەکاردەهێنرێت، کە تیایدا پێوەرێکی تایبەتی بۆ پێوانی چەوری بەکاردەهێنرێت- ووردیی ئەم ڕێگەیە لە ڕێگەکانی دیکە کەمترە، بەڵام ئاکامی باش دەبەخشێت- تێکڕای ڕێژەی چەوری سروشتی لە لەشی پیاودا، بە نزیکەیی لە نێوان (12٪–18٪) دایە، لە ژنیشدا لە نێوان (14٪–20٪) لەگەڵ ئەوەی بەرز بوونەوەی ڕێژەی چەوری لە تێکڕاییە سروشتییەکەی دەبێتە هۆی مەترسی، بەڵام نزمبوونەوەی لەو ڕێژەیەش کارێکی باش نییە، چونکە چەورییەکان هەندێك سوود و بایەخی خۆیان هەیە، لەوەدا؟ کە ووزە بە مرۆڤ دەبەخشێت و هەروەها پارێزگاری لە پلەی گەرمی لەش دەکات.

چەندین ئامۆژگارییەکی پێویست

بۆ ئەوەی ئاکامی باشت چنگ بکەوێت، پێویستە خشتەیەکی ڕێك دابنێیت و بایەخ بە ئەو چالاکییانە بدەیت کە هەموو کۆئەندامی ماسوولکەیت دەخاتەکار، پراکیس کردنی ڕاهێنانەکان بەهێمنی و لەسەرخۆ و بەبایەخەوە و

بەڕێگەیەك كە بەرگری ڕاكێشان بكات، تاوەكو ئاكامەكان گونجاوبن و دوچاری زیان نەبێتەوە. بەلایەن ئەو چالاكییانەی پشت بە ئۆكسجین نابەستن (واتە پشت بە ووزەی ناهەوایی دەبەستن) یاریدەی دەردانی ترشی (شیریك) Lactic acid لە ماسوولكەكاندا دەدەن، ئەم ترشە دەبێتە هۆی هەستكردن بە ئازار، بەلاّم ئەگەر لە پێش و لە دوای ڕاهێنانەكان ماسوولكەكانت خاوكردنەوە، ئەوا هەست بە ئازار ناكەیت. بە ئەنجامدانی ڕاهێنانەكانی (پەستان) هێزی ماسوولكەكان زیاتر دەكات، دەبێت ئەوەش لە بەرچاو بگیرێت كە یەكسانی لە نێو ئەو ڕاهێنانەدا هەبێت بۆ دەستكەوتنی سوودی پێویست. هەروەها خۆشتن پێش هەر چالاكی و ڕاهێنانێك كارێكی گرنگە، بۆ خاوبوونەوەی ماسوولكەكان، كە پێویستە بۆ ماوەی ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ ماسوولكەكان بڕێكی پێویست بحەوێنەوە، تاوەكو دۆخە سروشتییەكەی خۆیان وەربگرنەوە.

پێویستە لە سەرەتای چالاكییە وەرزشییەكانتدا یەكسانییەك لە نێوان هێزی ماسوولكەكانت و چالاكییەكەدا دروست بكەیت، تاوەكو ماندوو نەبیت و سوود لە نواندنی ڕاهێنانەكان وەربگریت، پاشان زۆر ڕۆیی لە چالاكیدا زیان بە ماسوولكەكان دەگەیەنێت. هەروەها پێوستە ئەو چالاكییانە چ ئاسان بن یان گران، جۆراو جۆربن، وەك ڕاهێنانەكانی كێشی لەش و پاسكیلی هەوایی پێكەوە. ئامادەكردن و هێوركردنەوەی ماسوولكەكان پێش چالاكی وەرزشی شتێكی پێویستە، چونكە ماسوولكەكان خاودەبنەوە و نەرم دەبن، ئەوەش ڕێژەی ترپەكانی دڵ لە ئاستی پێویست ڕادەگرێت و یاریدەی لەش دەدات كە پاش چالاكی وەرزشی بۆ حاڵەتە سروشتییەكەی بگەڕێتەوە بۆ ماوەیەكی درێژ.

هێور بوونەوەی ماسوولكەكان

ڕاستە كە نەرمی یەكێكە لە هۆكارە گرنگەكانی جوانی لەش، هێوربوونەوەی ماسوولكەكانیش لە پێش و لەكات و لە دوای چالاكی وەرزشی، دەبێتە هۆی نواندنێكی باشتر و جەستەیەكی تەندروست تر و ئازاری كەمتر و جوانییەكی باشتری لە بە شێوەیەكی گشتی.

چاوپۆشین لە ئازار، شتێكی هەڵەیە، پێویستە باش ئاگاداری ئەو ئاماژانە بیت كە جەستەت ڕەوانەی دەكات. ئەگەر هەستت بە ئازار كرد، ئەوا دەبێت بە خێرایی بوەستیت، لەبەرئەوەی ئازاری ماسوولكە و جومگەكان مانای زۆر دەگەیەنێت و چاوپۆشین لە ئازارێكی كەمیش دەبێتە هۆی ئازاری زۆرترو گەورەتر لە دواتردا. ئەگەر ئازارەكەش بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام بوو، ئەوا دەبێت سەردانی پزیشك بكەیت.

سەردانی ڕاهێنەرێكی شارەزا، شتێكی ڕاستە، ئەگەر لە یانەی وەرزشی یان لە هۆڵێكی وەرزشیدا وەرزش بكەیت، بواری ئەوەت هەیە ڕێنمایی ڕاهێنەرێكی پسپۆڕ بكەیت و ئەو ڕێگەیە بگریت كە لەگەڵ ئامانجەكانتدا دەگونجێت، بێجگە لەوەی چۆنیەتی بەكارهێنانی ئامێرە وەرزشییەكانت فێردەكات و هەموو ئەو ڕێگە هەڵانە شیدەكاتەوە كە تۆ لە وەرزش كردندا پەیڕەوت كردبوون.

بێزاری: شتێكی هەڵەیە لە وەرزش كردندا، لەبەرئەوە دەبێت چالاكی و ڕاهێنانەكانت جۆراو جۆر و هەمە چەشن بن، تاوەكو بەسەر بێزاری خۆتدا زاڵ بیت، چونكە ئەم كارە بەشێوەیەكی ناڕاستەوخۆ بەڕێژەیەك لە (لەش جوانیدا) بەشداری دەكات.

هاوەڵی وەرزشی، ڕاستە ئەگەر هاندەر گرفتێكی بنەڕەتی بێت لەبەر دەمتدا، ئەوا هاوەڵ دەبێتە چارەسەر، چونكە ئەو هانت دەدات بەردەوام بیت و توانا و ئاستی خۆت بەرز بكەیتەوە و هەوڵی زیاتر بدەیت بۆ پێشبڕكێ كردنی، بە مەرجێك توانای تۆ یەكسان بێت بە توانای هاوەڵەكەت.

نەبوونی سەرنجدان، هەڵەیە لە كاتی چالاكی وەرزشیدا خۆت بەبابەتی دیكەوە سەرقاڵ بكەیت و بیر لە مەسەلەی دیكە بكەیتەوە، چونكە زیانت پێدەگەیەنێت و ئاكامی باشت دەستگیر ناكات، لەبەرئەوە دەبێت دیقەت و سەرنجت بخەیتە سەر ئەو چالاكییەی دەینوێنیت، ئەگەر لە سەرنجدانیش سەركەوتوو نەبوویت، ئەوا دەبێت خێرا چالاكییەكەت ڕابگریت.

چاودێری بەرنامەی خۆراكیت بكە، بێگومان بەرنامەی خۆراك بەشێكی كاریگەرە لە مەسەلەی لەش جوانیدا، ئەوەی لە خواردنەكانت دەیخۆیت، كاردەكاتە سەر ئەو چالاكییانەی دەینوێنێت، هەروەها كاردەكاتە سەر ئەو بەرنامەیەی بۆ (جوانی لەش)ی خۆت داتناوە و یاریدەی بونیادنانی ماسوولكەكان دەدات ڕێژەی چەوری لەش ڕێكدەخات و لە چالاكی وەرزشی و چالاكییەكانی دیكەی مرۆڤدا بەشداری دەكات. لە سووتانی (بەكاربردنی) تاووزەیەكی زۆر و یەكسان بوونی.

كەمی شلەمەنییەكان لە لەشدا، هەڵەیە، لەش لە هەر بیست خولەكێك لە نواندنی هەر چالاكییەكی وەرزشیدا پێویستی بە ئاوە، تاوەكو جێگەی ووزەی بەكارهاتوو بگرێتەوە، هەركاتێك تینووت بوو، ئەوا خێرا شلەمەنییەكان بخۆرەوە، تاوەكو دوچاری ووشك بوون نەبیت، بەتایبەتی ئەگەر چالاكییەكەت لە كاتژمێرێك زیاتری خایاند.

دواشت پێویستە ڕاهێنان و چالاكییەك بۆ خۆت هەڵبژێریت كە خۆشحاڵت بكات و چێژت پێببەخشێت، تاوەكو بەڕێكوپێكی لەسەر ئەو بەرنامەیە بڕۆیت كە بۆ خۆتت داناوە.

Internet

کاریگەری نەخۆشییەکانی پووك بۆسەر تەندروستی گشتی

نوسینی: دکتۆر محەمەد سەواف
مامۆستای نەخۆشیەکانی پوك لە زانکۆی پاریس
پەرچڤەی: ساکار جەمال

ددان لەدەمی مرۆڤدا بەهۆی شانەکانی چواردەورییەوە جێگیر بووەو چەسپاوە بە تایبەتی پووك و ئێسکەکەی. ئەگەر ئەم چەسپاوی وپێکەوە نوسانە ئەندامییە دوچاری زیان بوو ددانەکان دەردەکەون و پوك دەچێتەوەیەك و ئێسکی چواردەوەری توشی داخوران دەبێت، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ڕووبەڕووی جوڵەو لەوانەیە کەوتنیش ببێتەوە. ئەو نەخۆشییەی کە کاردەکاتە سەر چەسپاوی ددان و پاڵپشت کردنی بەشێوەیەکی پزیشکی بە زاراوەی هەوکردنی پووك و شانەی پاڵپشتی ددانەکان ناودەبرێت واتا periodontitis.

هەوکردنی پووك و شانەی پاڵپشتی ددانەکان نەخۆشییەکی درێژخایەنەو لە تەمەنە جیاوازەکاندا دوچاری مرۆڤ دەبێتەوە، زۆر پەرەسەندوتر و مەترسیدارترو وێرانکەرترە لە تەمەنی گەنجیدا. هۆکارە سەرەکییەکەی کۆمەڵێك میکرۆبی ناودەمە کە زۆر کاریگەرن خێرا گەشە دەکەن و زۆردەبن و لە دەمدا زەمینەیەکی لەباریان دەستدەکەوێت لەلای ئەو کەسانەی ئامادەییان تێدایە بۆ توشبوون بەم جۆرە نەخۆشی ناودەمەوە و زۆر کاتیش فەرامۆشکردنی تەندروستی ناودەم هاوکاتە لەگەڵیدا. نەخۆشییەکە بە گەیشتنی میکرۆبەکان بۆ ناو دەم بۆ سەر ڕووی دەرەوەی ددان دەست پێدەکات، ئەگەر فڵچەی ددان بەشێوەیەکی یەك بەدوای یەکدا ئەوشتانە خاوێن نەکاتەوە کە لەسەری نیشتوون، ئەم میکرۆبانە لەسەر ڕووەکەی زۆردەبن و پێکهاتە وردبینییەکەی لە شێوەی کۆلۆنیای تێروتەواودا لە ڕووی میتاپۆلیزم و خۆراکەوە خۆیان ڕێکدەخەن. لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا درێژبوونەوەی لەسەر تاجی ددان فراوان دەبێت تاکو دەگاتە بەریەکەوتن لەگەڵ پوکدا، لەگەڵ گەیشتنی میکرۆبەکان و ژەهرەکانیان، جێگیردەبن و

ئەم جێگیر بوونەش لە شێوەی کاردانەوەیەکی هەوکردندا دەردەکەوێت کە پێی دەوترێت هەوکردنی پوك gingivitis کە لە شێوەی سوربوونەوەدا دەبینرێت لەگەڵ خوێنبەر بوونێکی کەم کە فڵچەی ددان لە کاتی شتندا یان خواردنی هەندێك خۆراکی ڕەق دەیهەژێنێت، ئەگەر کەسی نەخۆش گاز لە سێوێك بگرێت دەبینێت شوێنی گازگرتنەکە سوربووە بەهۆی ئەم تێکچوونەوە. ئەگەر هەوکردنەکەش زیادی کرد ئەم تێکچوونە خۆبەخۆ ڕوودەدات. نەخۆش هەست بە تامی ژەنگ دەکات لەناو دەمیدا، ئەگەر تفی کردەوە تێبینی دەکات لیکەکەی خوێناوییە. ئەم نیشانانە هەستکردنی یەکەمن کە نەخۆشەکە ئاگادار دەکاتەوە سەبارەت بە دەستپێکردنی گرفتەکە، لێرەدا نەخۆش پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی ددان یان پووك بکات تاکو ئەو توێژاڵە میکرۆبییە dental plaqueی لەسەر ددانەکانی بۆلاببات و ئامۆژگاری بکات بۆ ڕێگەی ڕاستی ددان شتن و ئەو شێوازەی کە لە گەڵیدا دەگونجێت.

پەرەسەندنی تووشبوون بەم نەخۆشییە

زۆربەی کات نەخۆش ئەم قۆناغەی نەخۆشییەکە فەرامۆش دەکات چونکە بە ئازارنییە و قورسایی و کارەکانی دیکەی ژیان لە پێشترن، بەم شێوەیە ڕاوێژکاری بە پزیشك ناکات و نەخۆشەکە لەوانەیە:

+ لەو بارەی خۆیدا بمێنێتەوە، ماوە ماوە لە شێوەی خوێنبەربوونی پوك و سوربوونەوەیدا دەردەکەوێت، لەگەڵ زەردەخەنەیەکدا ئەمانە دەبینرێن کە پاشماوەی نیشتووی خۆراك و بۆیەو توێژاڵی میکرۆبی و زەردی دان calculus لەسەرەو بۆنی دەمیش ناخۆش و نائاسایی دەبێت و کەسانی دیکە بێزار دەکات بەبێ ئەوەی کەسەکە خۆی هەست بکات.

+یان نەخۆشییەکە پەرەدەسێنێت وەك لەلای هەندێك کەس ڕوودەدات و تووشی شانە قوڵەکان دەبێتەوە کە پاڵپشتی ددانەکان دەکەن.

ئەو میکرۆبانەی ڕووی دەرەوەی دانەکەیان داپۆشیوە وردە وردە لەسەر ڕەگی دانەکە لە ژێر پوکدا مۆڵگە دەبەستن بەمەش توندی هەوکردنەکە زیاد دەکات، وردە وردە دەبێتە هۆی دورکەوتنەوەی پوکەکە لەدانە توشبووەکە کە بەردەوام میکرۆبەکانی لەسەرە لەگەڵ ژەهرەکانیدا، لە نێوان پوك و دانەکەدا پوکەتورەکە periodontal pocket دروست دەبێت. پوکەتورەکە بە مەڵبەندێکی تەنینەوەی ڕاستەقینە دادەنرێت کە زۆر دورە لە فڵچەی پاککردنەوەی ددان و هۆیەکانی دیکەی خاوێنکردنەوە کە لە بەردەستدا بێت. میکرۆبی ناهەوایی بە کلس بوو لە شێوەی زەرد توێژاڵدا گەشەی تێدا دەکات و زۆر دەبێت یان لە شێوەی میکرۆبی ئازاردا کە لە شلەی هەوکردنەکەی پڕی کردووە، دەژی. قوڵی پوکە تورەکە لە ڕێگەی دەرزییەکی probe پلە پلەکراو بە ملیمەتر دیاری دەکرێت. ئەگەر قوڵاییەکەی لە 4 ملم تێپەڕی ئەوە دەگەیەنێت زیان پێکەوتنەکە لە قۆناغێکی خراپدایە. ئەگەر نەخۆش بەردەوام بێت لەسەر نەچوونی بۆلای پزیشکی پسپۆڕ بەهۆی هەستکردنییەوە بە ئازار ئەوا نەخۆشییەکە لەلای پەرەدەستێنت و لەوانەیە لە ژێر کاریگەری ژەهری میکرۆبەکان و ناوەندەکانی کاردانەوەی هەوکردنەکە mediator inflammation و پاشماوەی ململانێی نێوان لەش و میکرۆبە هەواییەکان، پاڵپشتی ئێسکی ددانەکان دوچاری داڕمان ببێت، لە ڕێگەی شیکردنەوەی تیشکی بارەکەوە دەتوانرێت پلەی زیان پێکەوتنەکە دیاری پێکرێت کە لەوانەیە زۆربێت و بگاتە 20٪ یان 40٪ یان زیاتر. لەگەڵ دەستپێکردنی زیان پێکەوتنی زۆر یان گەورەدا و گەڕانەوەی پوکدا، نەخۆشەکە تێبینی دورکەوتنەوەی دانەکانی لە یەکتری دەکات و بۆشایی لە نێوانیاندا دروست دەبێت کە پاشماوەی خۆراکی تێدا کۆدەبێتەوە، بەتایبەتی لە دوای خواردنی گۆشت و ئەو خۆراکانەی ریشاڵی رەقیان تێدایە. کاتێك مژینی ئێسکی پاڵپشتی ددانەکە نیمچە کۆتایی دەبێت جوڵەیەکی توندی ددانەکە دەست پێدەکات تەنانەت ئەگەر ددانەکە ساغیش بێت کلۆر نەبووبێت یان توشی داخوران نەهاتبێت.

هێرشی میکرۆبەکانی پوك بۆ سەر لەش:

میکرۆبەکانی پوکەتورەکە تەنها بەوەوە ناوەستن ژەهرەکانیان لە ڕێگەی شانەی پوکەوە پەخش بکەن بەڵکو لە توانایاندایە بەرەو ناوەوەی لەش بڕۆن و لە ڕێگەی سوڕی

خوێنەوە بۆ ناوچە دورەکان بچن بەرەو ئەندامەساغەکان و تووش کردنیان بە جۆرەها نەخۆشی مەترسیدار لەوانەیە ژمارەی پوکەتورەکەکان دیاریکراوبێت یان زۆربێت بەپێی جۆری توشبوونەکە ئایا ناوچەییە یان گشتگیرەو هەموو پوکی گرتۆتەوە، لەوانەیە زیاتر لە 100 تورەکە لە یەك دەمدا دەستنیشان بکرێت واتا زیاتر لە 100 سەرچاوەی میکرۆبی کە نەخۆش هەڵیدەگرێت و میکرۆبەکانیش هاتووچۆی پێدادەکەن و هیچ خەمێکیان نیە تەنها ئازار پێگەیشتنی لەش نەبێت. پێویستە نەخۆش درك بەو ڕاستییە بکات کە کاریگەری نەخۆش کەوتنی پوك تەنها لە ناودەمدا پەنگ ناخواتەوەو کۆتاییەکەی لە دەستچوونی دانەکەو کەوتنی بێت، بەڵکو بارەکە هەندێك جار زۆر لەمە زیاتر مەترسیدار ترە، چونکە نەخۆشییەکانی پوك کاریگەری گەورەیان بۆسەر تەندروستی گشتی لەش هەیە و لێکۆڵینەوەی ئەم کاریگەرییانەش مێژوویەکی دورودرێژی هەیە لەگەڵ سەرەتای سەدەی بیستەمدا دەستیپێکردووە.

ولیەم هنتەر William Hunter ساڵی 1900 یەکەم ڕاپۆرتی لەسەر ڕودانی میکرۆباوی بوونی خوێن Septicemia کە سەرچاوەکەی دەم بوو، ئامادەکردووە. لە ساڵی 1962شدا پرۆفیسۆر فرانك بیلینگز Franck Billings مامۆستا لە کۆلیجی پزیشکی لە زانکۆی شیکاگۆ زاراوەی مەڵبەندی تەنینەوە Focal infection ی هێنایە ئاراوە کە ئاماژەی بە ددان و شانەی چواردەوری داوە و ئەو مەترسییانەی توشبوونی ئەمانە بە نەخۆشی بۆسەر تەندروستی لەش هەیانە. نائارامی وترس لە کاریگەری نەخۆشییەکانی پوك بۆ سەر تەندروستی گشتی لە ماوەی نێوان هەردوو جەنگی جیهانیدا، لەو پەڕی بایەخدان دا بوو، تەنانەت هەڵکێشانی هەر دانێك کە تووشی هەوکردنی پوك بوبێت لەو ڕێگە پەیرەو کراوانە بوو کە لە ئەوروپا و ئەمریکا جێبەجێ دەکرا وەك ڕێگەیەکی خۆپارێزی و ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە.

گرتنەبەری ئەم ڕێ و شوێنانە تاکو ساڵی 1951 بەردەوام بوو تا ئەو کاتەی کۆنگرەی ساڵانەی ئەکادیمیای ئەمریکی پزیشکی ددان ڕایگەیاند کە ئەم چارەسەرە خۆپارێزییە زیادە ڕۆیی تێدایە و پشتی بە بناغەی زانستی تەواو نەبەستووە.

بەرز بوونەوەی ڕێژەی مردووان لەو کەسانەدا کە تووشی هەوکردنی پوك و شانەی پاڵپشتی ددان بوون:

لەگەڵ پەرەسەندنی زانستەکانی بایۆلۆژی و نەخۆشییەکان سەر لەنوێ بایەخدان بەم بابەتە دەستی پێکردەوە لەپێش نزیکەی 10 ساڵ لەمەو بەرەوە لە دوای ئەوەی بۆماوەیەکی دورودرێژ لە پەراوێزدا بوو. لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی لەسەر 20749 کەس بەئەنجامگەیەنرا و تەمەنیان لە نێوان 20 تا 74 ساڵدابوو، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکی ئاشکرای کرد مەترسیدارترین ڕێژەی توشبوون کە دەبێتە هۆی مردن ئەو کاتەیە کە کەسی توشبوو بە هەوکردنی پوك و شانەی چواردەوری ددان بەڕێژەی 46٪ توش بووبێت (De stetano etal 1993) شیکردنەوەیەکی دیکەی ئەمریکی لە سەر 704 نەخۆش لە کوڕان جێبەجێ کرا، دەرکەوت مەترسی تەنها لە توشبوون بەم نەخۆشییە نییە بەڵکو مەترسیەکە زیاد دەکات تاکو مردن بە زیادبوونی توندوتیژی توشبوونەکەو بەرزبوونەوەی بڕی قولایی گیرفانەکانی دڵ لە دەوری ددانەکان تاکو ڕێژەی 74٪ (Garcia et.1998) هەروەها تێبینی کراوە بەرزبوونەوەی مەترسییەکان ڕاستەوانە دەگونجێت لەگەڵ لەناوچوونی ئێسکی چواردەوری ددانەکان کە بە هۆی نەخۆشی پەوکەکەوە دوچاری بووە. چونکە مەترسییەکان بەڕێژەی 51٪ زیادی کرد هەرچەندە لەناوچوونی ئێسکی بەڕێژەی 20٪ زیادی کرد. پاشان ئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەیەکی فلەندی نوێ ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوە ئەمریکییەی بەهێزکرد. لەکاتی لێنۆڕین و چاودێریکردنی 292 کەس کە تەمەنیان لە نێوان 76 و 86 ساڵدا بوو تێبینیان کرد کە مەترسی مردن دەبێتە دوو ئەوەندە ئەگەر کەسەکە توشی هەڵمژینی ئاسۆیی توندی ئێسکی چوار دەوریددانەکان بووبێت (Soikkonenet al.2000).

چۆن دەتوانیت لێکدانەوەی ئەو مەترسییە شاراوەیە بکەین کە لە پشت نەخۆشییەکی درێژخایەنی بی ئازارەوەیەو نیشانەکانیشی ساکارن؟

هەروەك پێشتر ئاماژەمان پێدا نەخۆشییەکە نەخۆشییەکی میکرۆبییە بە تایبەتی لە کاتێکدا کە بە شێوەی کۆلۆنیای گەورە و بەربڵاو لە هەموو ناوچەیەکی چاڵی دەمدا هەیە لە گیرفانی نێوان پوك و ددانەکانداو دور لە تەندروستی ڕۆژانەی دەمەوەیە، ژەهرەکانی دەتوانێت هانی کاردانەوەی هەوکردن و بەرگری بدات، هەروەها دەتوانێت لە ڕێگەی سوڕی خوێنەوە و کۆئەندامی هەرس و هەناسەدانەوە بەناو لەشدا بسوڕێتەوە.

ئەو لێکۆڵینەوانەی بە شوێن کاریگەری ئەم نەخۆشییە بۆسەر تەندروستی دەگەڕێت لەم ڕۆژگارەی ئێستاماندا ژمارەیان زۆرە، لە ئایندەشدا ئەو ئەنجامانەمان پێ دەبەخشن کە وەڵامی زۆرێك لەو پرسیارانە دەدەنەوە سەبارەت بە سەرچاوەی هەندێك لەو نەخۆشیانەی توشی کۆئەندامەکان دەبن و تا ئێستا میکانیزمی ڕوودانیان نادیارەو ئاڵۆزە.

نەخۆشی شەکرە:

نەخۆشییەکانی پووك و شانە پاڵپشتەکانی چوار دەوری ددان لە قۆناغی پێشکەوتووی نەخۆشییەکەدا ئەو جۆرانەیان کە هۆکارەکەیان میکرۆبییە لەوانەیە کاربکاتە سەر پلەی توشبوون بە نەخۆشی شەکرەو زیندەچالاکی metabolismی گشتی لەش، (Grossi et Genco 1998) هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان کە لەسەر ژمارەیەك لە توشبووان بەشەکرە (ئەو نەخۆشانەی ئنسۆلین وەردەگرن) بە ئەنجام گەیەنراوەو دەرکەوتووە ئەو کەسانە نەخۆشی توندی پووکیان هەیە، کاتێك چارەسەری نەخۆشییەکەی پوکیان بۆ دەکرێت لە ڕێگەی لابردنی میکانیکی زردە توێژاڵی دانەوە و توێژاڵە میکرۆبییەکەی سەر ڕووی ددانەکان لەگەڵ پێدانی دژە هەوی وەك پەنسلین – ستربتومایسین یان دوکسیسیکلین لەڕێگەی گشتییەوە، باشبوونێکی تێبینی کراو لە میتابۆلیزمیاندا هەست پێدەکرێت (Grossi etal. 1997) ئەم لێکۆڵینەوانە تەنها پێشەنگی کۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی ئایندەن بەهیوایین بەشێوەیەکی ڕون و ئاشکراتر تیشك بخەنەسەر پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکانی پوك و نەخۆشی شەکرە. ئەگەر ئەمڕۆ کاریگەرییە نێگەتیڤیەکانی کە نەخۆشی شەکرە هەیەتی لەسەر خراپ بوونی باری تەندروستی پوك، تێبینی بکرێت ئەوا بەپێچەوانەشەوە واتا کاریگەری نەخۆشییەکانی پوك بۆ سەر نەخۆشی شەکرە هەیەو لەوانەیە ئەم بابەتە ببێتە ئەو تەوەرەیەی کە ژمارەیەك توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی داهاتوو لەسەری جەمسەر بگرێت.

نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی:

نەخۆشی هەوکردنی دڵە پەردەی تەنینەوە infections endocarditis بۆ یەکەمجار ولیەم ئۆسلەر William Osler 1885 باسی کردووە، نەخۆشییەکی دەگمەنە بەڵام زۆربەی کات ئەوکەسەی توشی دەبێت دەبێتە هۆی ئەوەی گیانی لە دەستبدات، لە هۆکارەکانی توشبوونەکانی تەنینەوەی دەمە، میکرۆبەکان یان کەڕووەکانی ناودەم لە ڕێگەی سوڕی خوێنەوە دەگوازرێنەوەو لە پەردەی دڵدا مۆڵگە دەبەستن کە دەبێتە هۆی مردنی ئەو ناوچانەو کونبوون و لەکارخستنی زمانەکانی دڵ لەنێو ئەو میکرۆبانەی بەرپسی ئەم نەخۆشیانەن ئەوانەن کە لە ناو گیرفانەکانی پوکدان و لەپەیوەندی ڕاستەوخۆدان لەگەڵ سوڕی خوێندا.

لەم ساڵانەی دواییدا سەرنجەکان بەرەو ئەگەری بونی پەیوەندییەك لە نێوان نەخۆشییەکانی پوك و نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی، ئاراستەیان گرت هەروەها ئەگەری ئەم نەخۆشییەی پووك وەك فاکتەرێکی ئامادەکراو وابێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشییە، چونکە لێکۆڵینەوەی پەتاکان و ئامارەکان ئاماژە بە ڕاستی بوونی ئەو جۆرە پەیوەندییە دەدەن. بۆ نمونە میکرۆبی (PG) Prophyromonas gingivalis کە لە گرنگترین میکرۆبە بەرپرسەکانن لە نەخۆشییەکانی پوك لە قۆناغە پێشکەوتووەکانی نەخۆشییەکاندا. تێبینی کراوە ئەم میکرۆبە لە توانایدایە لە پەڕەکەکانی خوێندا لەسەر یەکتری کەڵەکە بکات platelet aggregation و پاشان دەرکەوتنی یان ڕودانی تۆپەڵ بوونی خوێن واتا جەڵتە thrombus.

(1991و لە Emrichetal) گۆییە ملوانکەییەکان Streptoco cus کە هەمیشە لە توێژاڵی میکرۆبییەکەی سەر ڕووی ددانەکاندا هەیەو ڕۆڵیان لە دروستکردنی ئەوتۆپەڵ بوونەوەدا هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ تواناکەی لە پەیوەندیکردن بە پەڕەکەکانی خوێنەوە (1996، Herzberg et Meyer) لەلایەکی دیکەوە میکرۆبە بەرپرسەکان لە نەخۆشییەکانی پوك و شانەی پاڵپشتی ددانەکان لەوانەیە ڕێگەخۆشکەربن بۆ توشبوون بە نەخۆشی لولەکانی دڵ بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەو ڕێگەیەوە کە دەبێتە هۆکاری گەیشتنی بڕی گەورە لە خانە بەرگرییەکان بەناو لولە گەورەکانی خوێندا و ئەوانەش کە لەگەڵیدا هاوکات دەبن وەك بەرهەم هێنانی جۆرەکانی سیتوکین I1-1B و TNF و بروستاگلاندبن و فاکتەرەکانی گەشە growth factors . ئەم

مادانە بە مادەی کلۆدروستکردن atherogenic دادەنرێن لەبەرئەوە لەوانەیە ببێتە هۆکار بۆ ئەستوربوونی خوێنبەرەکانی خوێن (Marcuset Haijar , 1993). لەوانەیە ئەمە بەلای هەندێك کەسەوە گرفتێکی گەورە نەبێت، بەڵام لەبەرئەوەی کاردانەوەی هەوکردنی هێرشی میکرۆبییەکە لە ئەنجامی توشبوون بە نەخۆشییەکانی پوکەوە ڕوویداوە، لەبەرئەوە توندوتیژییەکەی و بڕی بەرهەمهێنانی ئەو مادانەی کەپێشتر باسمان کرد جیاوازی هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە، هەروەها ئامادەباشی هەندێك کەس بۆ توشبوون بەم جۆرە نەخۆشیانە زیاترە لە کەسانی دیکە، لەبەرئەوە زۆر پێویستە چارەسەری توشبوونەکانی پووك لەم کەسانەدا بکرێت وەك ڕێوشوێنێکی پارێزگاری نابێت فەرامۆش بکرێت. ئەگەر پزیشکەکانی دڵ و بۆرییەکان دروستکەری ریشاڵ fibrinogene و بروتینی proteincreactive بە فاکتەری یاریدەدەری توشبوون بە نەخۆشیە تاجیەکان دانێن، ئەوا ئەمە هۆکارێکی دیکەیە بۆ ڕزگاربوون لە نەخۆشییەکانی پووك، چونکە کاردانەوەی هەوکردن بەرامبەری هەمیشە بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم دوو مادەیەی لەگەڵدا دەبێت، ئەمەش لە لێکۆڵینەوەیەکدا تێبینی کراوە کە لە سەر 12949کەس بە ئەنجام گەیەنراوە (Beckatal, 2000).

دووگیانی و لە دایکبوونی منداڵانی نەبەکام Pre-Term Birth Weight

لە دایکبوونی منداڵان لە پێش کاتی تەواوی خۆیاندا کە کێشیان لە 2500کغم کەمتربێت لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردنی منداڵانی ساوایە لە ئەوروپا کە ڕێژەیان لە نێوان 4 و 12٪دا دەبێت (Williamsetal, 2000) لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە سەر 124 ژنی دووگیان بە ئەنجامگەیەنرا، تێبینی کرا مەترسی لەدایك بوونی منداڵی نەبەکام بە ڕێژەی 7.9 جار لەلای ئەو ژنە دووگیانانە زیاتر بوو کە هەوکردنی پووك و شانەی پاڵپشتی ددانەکانیان هەیە (Offenbacheret al, 1996) شیکردنەوەی ئەنجامەکان ئاماژەی داوە بەوەی کە 17٪ی ئەم منداڵانە کە بە شێوەیە لە دایك دەبن هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تەنینەوەی پووك. ئەوەی ڕاستی ئەم لێکۆڵینەوانە دەسەلمێنێت ئەو تاقیکردنەوانەیە کە لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە کراون، ئەو مێیانەی کە هاندراون توشی هەوکردنی پووك و شانەی پاڵپشتی ددانەکان ببن، تێبینی کراوە کە لە کاتی سروشتی خۆیان زووتر بێچوەکانیان دەبێت (Collinsetal, 1994) لێکۆڵینەوە ئەمریکییە نوێیەکان (Jeffcoat et, al, 2000) ئاشکرایان کردووە کە 600 ژن منداڵی نەبەکامیان بووەو ئەو ژنانەش خۆیان توشی هەوکردنی پووك بوون بە شێوەیەکی توندو تیژتر لە کەسانی دیکە، هەروەها لێکۆڵینەوەکە جەختی لەوەکرد کە مەترسی ڕوودانی ئەم جۆرە منداڵ بوونانە لەلای ئەم ژنانە حەوت جار زیاترە بە بەراوردکردن لەگەڵ ژنانی تەندروست باش یان ئاسایی.

توشبوون بە نەخۆشی دیکە.

ئەو بڕە زۆر مکرۆبانەی کە لە توێژاڵی میکرۆبی dental plaque دان لەلای ئەو نەخۆشانەی تووشی هەوکردنی توندی پووك بوون، لەوانەیە بەرپرسیار بێت لە ژمارەیەکی زۆری توشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەو دەماخ و کۆئەندامی هەرس. هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان (Scannapieco et al, 1998 –Hayes et, al, 1998) ئاماژەیان داوە بە ئەگەری بوونی پەیوەندییەك لە نێوان نەخۆشییەکانی پووك و هەندێك نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە وەك هەوکردنی سی pneumania و پەکخستنی بۆریچکە سەرەکییەکانی هەوا Obstructive & bronchopneuomoathy. هەروەها لێکۆڵینەوەی دیکە باسی لە بوونی ئەم جۆرە پەیوەندییە کردووە لەگەڵ توشبوون بە نەخۆشی دیکە وەك کێمەکانی دەماخ و هەوکردنی درێژخایەنی گەدەو نەخۆشی پاجیت paget , sudiesease و هەوکردنی جومگە Rheumatoid arthritis بە هیوابین لێکۆڵینەوە کلینکییەکانی ئاینده زیاتر سروشتی ئەم پەیوەندییەمان بۆ ڕون بکاتەوە.

ئەوەی مەبەستمانە لەم وتارەدا جەختی لەسەر بکەین، ڕاکێشانی سەرنجی پزیشکەکانە بە هەموو پسپۆڕێتییەوکانیانەوە بۆ بایەخ پێدانی زیاتری توشبوون بە نەخۆشییەکانی پووك ئەوانەی کە سەرچاوەکەیان میکرۆبییە، پێویستە گرنگی تەواوی پێ بدەن، بە تایبەتی لە بارەکانی نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی و لە بارەکانی کەمی بەرگری گشتی لەش و لەلای ژنی دوگیان و لە هەر کاتێکدا کە بەشوێن هۆکاری نەخۆشییەکی ئاڵۆزو نادیاردا دەگەڕێن، ئەگەر دەم ئاوێنەی لەشبێت و نیشانەکانی زۆربەی نەخۆشییە گشتییەکانی لێوە دەربکەوێت ئەوا لەشیش درێژبوونەوەی دەمەو زۆرجار بەدەست نەخۆشییەکانی دەم و پووك و ددانەوە دەناڵێنێت.

سێ بلیۆن دۆلار
بۆ ڕزگارکردنی (ڤینیسیا) لە نوقوم بوون

گۆنا نەسرەدین

ئەوانەی ناوی (ڤینیسیا)یان بەرگوێ کەوتووە یان بینیویانە سەریان لەم ناونیشانە سوڕدەمێنێت، چونکە ئەم شارە بەبیناو شەقام و گۆڕەپانەکانییەوە بەناوبانگە کە لە دەریادا مەلە دەکات.. بەڕاستی نقوم بووە و بەم شێوەیەش لە هەموو شارێکی جیهان جیادەکرێتەوە کەواتە ناونیشانی ئەم هەواڵە بۆچی ئاماژە بە سەرفکردنی سامان و کۆششی گەورە دەدات بۆ ڕزگارکردنی ڤینسیا لەو نقوم بوونەوەی تێیدایەتی و لەگەڵیدا و بەهۆیەوە دەژی؟!

لە ڕاستیدا ئەو سامان و هەوڵانە ئامانجیان ڕزگارکردنی ئەم شارەیە لە نقومبوونی زیاتر!

ئەم شارە خاوەن سروشتێكی تایبەتییە لە نزیكەی هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە دامەزاروە لەسەر زنجیرەیەك لە دورگەی پچوك كە لە دەریایەكی گەورەدا بڵاوبوونەتەوەو بە دەریای ئەدریاتیكییەوە بەستراوەتەوە، لە دوای ئارامبون و جێگیربوونی شارەكە دورگەكان وردە وردە بەوانەوە كە لەسەریەتی بەرەو خوارەوە ڕۆدەچێت، تاكو ئاستی ئاوی شارەكە گەیشتە 9 ئینج یان زیاتر لە ژێر ئاستی ڕووی دەریا. لە بەرامبەر ئەم بارودۆخەدا شارەزایان نا ئارامن بەرامبەر ئەو مەترسییە چاوەڕوانكراوانەی هەڕەشە لە لە مانەوەی شاری ڤینسیا دەكەن، ئەمەش بەهۆی لێكۆڵینەوە لە هەندێك لەو سیناریۆیانەی بەهۆی توانەوەی بەفری جەمسەرەكانەوە ڕوودەدەن بەهۆی بەرزبوونەوەی گشتی لە پلەی گەرمی گەردووندا، شارەزایان لەو بڕوایەدان ئەمە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ڕووی دەریا و مەزەندەكانیان لە نێوان 3ئینج و 3 پێدایە دەبێت، هەندێك لە شارەزایان لەو بڕوایەدان ئەم سیناریۆیانە خەریكە دێنە دی و ڕوو دەدەن و چەندەها ئاماژەش لەسەر ڕاستی ئەم بۆچوونە هەیە، دانیشتوانی ڤینیسیا هێرشی شەپۆلە هەڵچووەكانیان بۆ سەر شارەكەیان لەیاد نەچووە كە لە ساڵی 1966دا ڕووبەڕووی بوونەوە، كاتێك ئاوی دەریاكە هەڵچوو نهۆمە زەمینییەكانی زۆربەی بیناكانی شارەكەی نقوم كردو ئەم ئاوە هەڵچووەش نەگەڕایەوە تا تێپەڕبوونی 15 كاتژمێر، هەروەها تۆمارەكانی ئاماژە دەدەن بە بەرزبوونەوەی ئاشكراو و تێبینی كراوو كاریگەری ئاستی ئاوی دەریاكە لە گۆڕەپانی (سان ماركو) كە بەناوبانگترین ڕووە گەشەكانی شارەكە دادەنرێت لە ساڵی 1966دا 80 جار ئەم ڕوداوە دوبارە بۆتەوە. یەكێك لە ئەندازیارانی شارەكە دەڵێت: گومانمان لەوەدانییە دەریاكە بەرز دەبێتەوە و ئاوەكەی پردەكۆنەكان كە بۆ ڕێكخستنی پەیوەندی نێوان شارەكەو دەریاكە دروستكراون، دادەپۆشێت، ئاوەكە لە بەرزبوونەوە ناوەستێت و هەڕەشە لەو كۆشكانە دەكات كە لە سەدەی 14 و 15 دا بیناكراون و پارێزگاریان لە توندو تۆڵی ڕەونەقی خۆیان كردووە تاكو ئێستا كە. هەروەها ئەو ئەندازیارە لە درێژەی قسەكانیدا وتی گرفتەكە لە دایكبوی ئەم ڕۆژگارەی ئێستامان نییە و هەر لە چارەكە سەدەیەك یان زیاتر لەمەوبەرەوە لە فەرمانگە حكومییە تایبەتەكان بەم مەسەلانەوە، خراوەتەڕوو، هەروەها لە كۆتاییدا ڕایەكان لەسەر جێبەجێكردنی پڕۆژەیەك بە بڕی تێچووی 3 بلیۆن دۆلار، جێگیربوو، ئەم پڕۆژەیە بریتیە لە بیناكردنی 79 دەروازەی جوڵاوی زەبەلاح كە فینسیاو دەریاچە گەورەكانی لە دەریای ئەدریاتیكی جیادەكاتەوە، (چیوڤانی سیكۆنی) سەرپەرشتیاری پڕۆژەكە ڕایگەیاند كە دروستكردنی ئەم دەروازانە بۆ بەرگریكردن لە ڤینیسیا چارەسەری كۆتایی نییە بۆ ململانێی نێوان شارەكەو دەریا، ئەمە تەنها چارەسەرێكی كاتییە بۆ حەفتا ساڵی داهاتوو یان كۆتایی ئەم سەدەیە ئەمەش لە پێناوی ڕووبەڕووبوونەوەیەكی خێرایی شەپۆلە هەڵچووە چاوەڕواننەكراوەكان و ئەگەرەكانی

بەرزبوونەوەی ئاستی ڕووی دەریا کە دەرئەنجامی ئەو گۆڕانە کتوپڕانەن کە بەسەر ئاووهەوای جیهاندا هاتووە.

ئەم دەروازانە بەشێوەیەك دروستکراون کە پارێزگارییان لە بەرگری شارەکە بکات لە ئاوی دەریا ئەگەر بەبڕی 6 پێ بەرزبۆوە.

بەڵام چارەسەری کۆتایی گرفتەکە کە هیچ کەس نازانێت کەی و چۆن دێتە دی ئەوەیە دەریاچەکە لە شارەکەی لەسەرە بە تەواوەتی و هەمیشەیی لە دەریای ئەدریاتیکی جیابکرێتەوە کە سەرچاوەی مەترسی و هەڕەشەیە بۆسەر ڤینیسیا.

شایانی باسە ئەم پڕۆژەیە کە جارێ تەنها بیرۆکەیە ڕووبەڕووی چەندەها ڕای دژ دەبێتەوە، بۆ نمونە ڕای مامۆستایەکی ئەندازیاری لە زانکۆی (بادوا) کە دەڵێت: ڤینیسیا هەر لە لافاوەکەی ساڵی 1966ەوە نیوەی دانیشتوانەکەی لەدەستدا کە لە ترسی ئەو مەترسییانەی هەڕەشەی لە شارەکەیان دەکرد ڕایانکردو جێیانهێشت، ئەگەر ئامانج پارێزگاریکردن بێت لە ڤینیسیا بۆ مانەوەی وەك مەزارێکی گەشتوگوزار ئەوا ئێمە پێویستمان پێی نییە ئەم جۆرە دەروازانە دروست بکەین کە داراییەکی زۆری پێویستە.. کەواتە بۆچی ڕێگە لە نقوم بوونی زیاتری ئەم شارە بگرین کە گەشتکەران چێژ لە نقوم بوونی دەبینن؟ بەڵام ئەگەر ئامانج توندو تۆڵکردنی شارەکە و پاراستنی بێت لەبەر بەرژەوەندی دانیشتوانەکەی و پاراستنی ژیانی کۆمەڵایەتیان، ئەوا دروستکردنی ئەم دەروازانە کارێکی باشە.

سارس..
ترسی سییەکان کە لە چینەوە هاتووە..

مونا بورهان
پسپۆڕی بایۆلۆژی

لە هانۆییەو ئەو ڤایرۆسە ناسراوە فڕی بۆ ئەوەی بەدڕندانە لە هۆنگ کۆنگ جێگیر بێت و لەوێوە فڕۆکەکان هەڵیان گرت بەسەر زەریاکاندا بۆ ئەوەی بگۆڕێت بۆ ترسێکی جیهانی هەڕەشە لە سییەکانی مرۆڤ دەکات.

لە 2003/4/8 زانایان پەردەیان لابرد دەربارەی پرسیارێك کە دەوری ئەو دردە نوێیەی داوە کە لە چینەوە هاتووە. توانرا ئەو ڤایرۆسە بناسرێتەوە کە هۆی نەخۆشی هەوکردنی توندی سییەکانە و ناوی لێنرا (SARS) کورتکراوەی Rispiratory Syndrmo Severe Acute وڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاند کە ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی هەوکردنی سییەکان (سارس) بوون هەتا 2003/5/12 گەیشتە 7447 و بووە هۆی مردنی زیاتر لە 552 کەس لە 33 وولات لە وولاتەکانی جیهان و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاگاداری هاولاتییانی کرد کە سەفەر بۆ هۆنگ کۆنگ یان هەرێمی (جوان)ی چینی نەکەن.. و لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا سەرۆك جۆرج بۆش فرمانێکی دەرکرد ڕێگە دەدات بە دەست بەسەراگرتنی تووشبووەکان بەو نەخۆشییە بە زۆر ئەگەر وەزارەتی تەندروستی بینی کەوا ئەو بڕیارە گرنگە وولاتە یەکگرتووەکان هاولاتیانی خۆی ئاگادارکردەوە کەسەفەر بەرەو چین نەکەن بەهۆی بلاوبوونەوەی هەوکردنی سییەکان (سارس) و بڕیاری ئەمەریکی نەخۆشی هەوکردنی سییەکان (سارس)ی خستە سەر لیستی نەخۆشییەکانی کۆلێرا و ئاولە و ئیبۆلا. و ئەو ڤایرۆسە لە زۆر لە وولاتەکانی جیهان لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا بلاوبووە جولەی فڕۆکەکانی جیهانی یارمەتی بلاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسەی دا بەشێوەیەکی زۆر. یەکەم حالەتی تووش بوون بەم نەخۆشییە لە غوانگ دۆنگ لە چین دەرکەوت لە مانگی کانونی یەکەمی سالی 2002ز. بەلام دەسەلاتی تەندروستی لە چین ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەمە ڕانەگەیاند

لەوکاتەدا. و لە 2003/5/15 ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی مردنی دکتۆر ئەربانی ڕاگەیاند کە یەکەم کەس بوو ئەو نەخۆشییەی دۆزیەوە و ئەم پزیشکە تووشی ئەم نەخۆشییە بوو لە کاتی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر نەخۆشییە کە (سارس) دەیکرد. و لە ماوەی چەند هەفتەی داهاتوودا نەخۆشییەکە لە ڕێی فڕۆکەخانە جیهانییەکانەوە بۆ 19 وولات لە جیهاندا بڵاوبووەوە ئەم نەخۆشییە دۆزرایەوە لە ئوسترالیا و بەرازیل و کەنەداو چین و فەرەنسا و ئەڵمانیا و هۆنگ کۆنگ و ئیتاڵیا و ئێرلەندا و مالیزیاو ڕۆمانیا و سەنگافورەو سویسرا و تایوان و تایلاند و بەریتانیا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ڤێتنام. و دەسەڵاتی ئەمەریکی ناڕەزایی خۆی لە حکومەتی چین دەربڕی بەهۆی ئەو چاوپۆشییە زۆرە و بێدەنگییە دەربارەی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە بۆ چەند مانگێک لە چین و دەسەڵاتدارانی چینی داوای لێبوردنی خۆیان دەربڕی لە سەرەتای مانگی ئەبریلی 2003 دەربارەی هەڵسوکەوتی ناشیاویان و درەنگ جوڵانەوەیان بەرامبەر بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە درمە. و هاوکاری خۆیان ڕاگەیاند لەگەڵ زانایانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ چڕکردنەوەی هەوڵەکان دژ بەم نەخۆشییە.

کۆرۆنا هۆی نەخۆشییەکە...

لە سەرەتای ئەبریلی 2003 زانایان بۆیان دەرکەوت کە هۆی ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسێکە ناودەبرێت بە کۆرۆنا کە دەبێتە هۆی هەڵامەت بەڵام زانایان دەڵێن دوای شیکردنەوەی مادەی بۆماوەیی DNA ڤایرۆسەکە کەوا دەقاودەقی ڤایرۆسی کۆرۆنایە. و تۆژینەوە دەری خست کە لەسەر 50 کەس کرا کە تووشی هەوکردنی توندی سییەکان بوون کەوا 9 لە 10 کەس لەوانە تووشی نەخۆشییەکە بوون بەهۆی چەند ڤایرۆسێکە بووە لە خێزانی (کۆرۆنا) و لە 7ی ئەبریلی 2003 ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ناوی نا یەکێك لە جۆرەکانی کۆرۆنا ڕاگەیاند و ناوی نا ڤایرۆسی سارس وەکو هۆکارێکی سەرەکی بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری بوونی میکرۆبی دیکە کە یاریدەدەری تووش بوون بەم نەخۆشییەن پشت گوێ نەخرا. و دکتۆر تۆمسۆن لە سەنتەری لەناوبردنی نەخۆشییەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکان ڕایگەیاند کەوا زانایانی سەنتەر دڵنیان بەڕێژەی 99.9٪ کە هۆی ئەم هەوکردنە نوێیەی سییەکانە ڤایرۆسی (کۆرۆنا)یە ئەمەش جۆری ئەو ڤایرۆسەیە کە دەبێتە هۆی هەڵامەت. بەڵام زانایان نازانن بە دڵنیایییەوە بۆ ئەم ڤایرۆسە نەخۆشییەکی توند تووشی ئەو کەسانە دەکات کە تووشی بوون. و ڕاپۆرتەکان دووپاتی دەکەنەوە کە ئەوانەی لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن زۆبەی ئەو کۆمەڵانەن کە ئەگەری تووشبوونیان بەم نەخۆشییە هەیە.

نیشانەکانی سارس

نیشانەکانی هەوکردنی سییەکان، (سارس) جیاوازی نییە لە نیشانە ئاساییەکانی هەوکردنی توندی سییەکان، ئەگەر نیشانەی وەك ئەمانەی خوارەوەت لەلادروست بوو ئەوا تۆ تووشی هەوکردنی سییەکانی ئاسایی بوویت مەگەر لە باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیاوە هاتبیت ئەگینا ئاساییەو نیشانەکانی ئەمانەن:

1-تا (بەرترە لە 38 پلە) 2-کۆکەی ووشك 3-تەنگە هەناسە 4-سەرئێشە 5-ئازاری ماسولکەیی 6-نەبوونی ئارەزووی خواردن 7-کفتبوون و ماندو بوون 8-بیرشڵەژان 9-دەرکەوتنی پەڵە لەسەر پێست 10-سك چوون.

چۆن نەخۆشییەکە دەگوێزرێتەوە؟

نەخۆشییەکە بەڕێگەی نزیکبوونەوە لەگەڵ نەخۆشەکە دەگوێزرێتەوە و بەزۆری لە ڕێگەی دەردراوەکانی نەخۆشەکە کە بەهەودا بڵاودەبنەوە لە کەسێکی تووش بوو بۆ کەسێکی ساغ. و بۆ ئەوەی نەخۆشییەکە بگوێزرێتەوە دەبێ نزیکبوونەوەیەکی زۆر هەبێت لەگەڵ کەسە نەخۆشەکەدا لەبەرئەوە زۆربەی ئەوانەی کە تووشی نەخۆشییەکە بوون لە باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا لەو کەسانەن بوون کەوا یان لە نەخۆشخانەکان کاریان دەکرد و سەرپەرشتی چارەسەرکردنی تووشبووەکانیان دەکرد یان کەسوکاری نەخۆشەکان بوون. بەڵام هۆی بڵاوبوونەوەی لە جیهاندا دەگەڕێتەوە بۆ پەڕینەوەی لە کیشوەرەکاندا لە ڕێگەی کەشتیارەکان بە فڕۆکەکان. و لەوە دەچێت ئەم نەخۆشییە توانایەکی کەمتری هەبێت بۆ تەنینەوە لە نەخۆشی ئەنفلۆنزا و مادەی هەڵهاتنی نەخۆشییەکە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی دەگاتە 2-7 ڕۆژ.

دیاری کردنی تاقیگەیی

گۆڤاری لانست ی بەریتانی ڕۆژی 2003/4/28 بڵاوی کردەوە کە توانراوە جۆرێکی نوێی ڤایرۆسی کۆرۆنا (Corona virus) جیابکرێتەوە لە دوو نەخۆشی کە تووشی هەوکردنی سییەکان (سارس) بوون دوای لێی دڵنیا بوون بە پشکنینێکی تایبەتی ناسراوە بە polymerasechain Reaction لە 45 نەخۆشی لە کۆی 50 نەخۆش، تۆژەرەوەکان گەشبینی خۆیان ڕایگەیاند کەوا ئەم ڤایرۆسە هۆی نەخۆشی هەوکردنی سییەکانە. ئێستا دوو تاقیکردنەوە هەیە بۆ دۆزینەوەی دژەتەنەکان Anti body test کە لە

زۆربەی ئەو کەسانەیا هەیە کە تووشی ئەم نەخۆشی‌یە بوون بەڵام ئەم دژە تەنانە ناناسرێنەوە پێش تێپەڕ بوونی10 ڕۆژ بەلایەنی کەمەوە لە دەستپێکردنی نەخۆشیەکە بەڵام تاقیکردنەوە PCR دەتوانێت مادەی بۆ ماوەیی کۆرۆنا بناسێتەوە لە خوێن یان پیسایی یان دەردراوەکان بەشێوەیەکی خێراتر. و پزیشکەکان ئاماژەیان بەوەدا کە دیاردە تیشکییەکان زۆرتر بوو لە نیشانەکانی نەخۆشییەکە.

ئایا چارەسەر هەیە؟

پزیشکەکان ژمارەیەك لە دژە ژیانەکانیان بەکارهێنا بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە بەڵام بەبێ ئەنجام. ئینجا پەنایان بردە بەر بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە ڤایرۆسەکان وەك Ribavirin لەگەڵ کۆرتیزۆن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هەرچەندە سوودی ئەم دەرمانانە دەرنەکەوتووە. لەگەڵ ئەوەشدا چارەسەری یاریدەدەر بۆ نەخۆشەکان چاکبوونەوەیەکی دەرخست لە زۆربەی نەخۆشەکان لە ڕۆژی شەشەم یان حەوتەم لە دەست پێ‌کردنی نەخۆشی‌یەکە، بەپێی نوێترین ڕاپۆرت لە 95٪ی نەخۆشەکان چاکدەبنەوە بەڵام لە 10٪ی تووشبووەکان بەهەوکردنی سییەکان (سارس) باریان دەشڵەژێ و ئینجا پێویستییان بە کۆئەندامی دەستکردی هەناسەدان دەبێت ئەمانەش زیاتر تووشی مردن دەبن و ژمێرياریيەکان ئاماژە بەوە دەدەن کەوا لە 4٪ی تووشبووەکان بەم هەوکردنە نوێیەی سییەکان بەم نەخۆشییە دەمرن. و زۆربەی ئەوانەی بەم نەخۆشییە دەمرن تووشی لاوازی کۆئەندامی بەرگری بوون. لە 2003/4/8 گۆڤاری لانستی بەریتانی ڕێنماییە پزیشکیەکانی بڵاوکردەوە کە دەسەڵاتی تەندروستی لە هۆنگ کۆنگ دای نابوو بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە. و ئەو ڕێنمایی‌یە پزیشکییانەی کە لە هۆنگ کۆنگ دەرچوو ڕایسپارد بە گرنگی ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی وێنەی تیشکی بۆ سنگ بۆ هەموو ئەو نەخۆشانەی کە تایان هەیە (زیاتر لە 38پلە) لەگەڵ نیشانەی وەك کۆکە یان تەنگە هەناسە یان سەرئێشە یان ووشك بوونەوەی ماسولکەیی یان ئارەزوو نەکردنی خواردن، کفت بوون، بیرشڵەژاندن، دەرکەوتنی پەڵە لەسەر پێست و سك چوون. و ئەو ئامۆژگاری‌یە پزیشکی‌یانە ڕایسپارد ئەو نەخۆشانەی کە وێنە تیشکییەکانیان پلەی سییەکانی تیا دەردەکەوێت کە بخرێنە نەخۆشخانە. و دکتۆر مالیك بیریس لە زانکۆی هۆنگ کۆنگ داوا دەکات لە ڕاپۆرتێکدا کە گۆڤاری لانستی بەریتانی بڵاوی کردەوە ڕۆژی 2003/5/8 بە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە بە دەرمانێکی دژ بە ڤایرۆسەکان ناو دەبرێت بە Ribavirin بە بڕێکی زۆر لە ئاوێتەکانی کۆرتیزۆن بکرێت و دکتۆر بیریس و هاوڕێ‌یەکانی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەیان دەرخست لەسەر 50 نەخۆش تووشی هەوکردنی (سارس) بوون بەم ڕێگایە چارەسەرکراون.

و زانا ئەمەریکییەکان دەستیان کرد بەکار بۆ بەرهەم هێنانی سیرەمی دژە بە ڤایرۆسی هەوکردنی سییەکان (سارس) و هیوای زانایان ئەوەیە کە بگەنە دەرمانێکی سەرکەوتوو بۆ ئەم نەخۆشییە. لە ماوەی داهاتوودا

Internet

شیردانی سروشتی و پەیوەندی بەزوهاتنە دەرەوەی دایك لە نەخۆشخانە

لەم دوایەدا دەرکەوت کە زووهاتنە دەرەوەی دایك لە نەخۆشخانە لە دوای منداڵ بوون بەباشترین فاکتەر دادەنرێت لەهاندانی دایك تاکو پشت بە شیری خۆی ببەستێت لە خۆراك پێدانی کۆرپەکەی، بۆچوونی هەڵە و مەزەندەی هەندێك دایك کە شیرەکەی بەشی تێربوونی منداڵەکەی ناکات دەبێتە هۆی وەستاندنی شیردانی سروشتی، لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر کۆمەڵێك ژنان بەئەنجام گەیەنرا لەنێوان ساڵانی 2001و 2002 دا دەرکەوت 83٪ی ئەو ژنانە پشتیان بەشیردانی سروشتی بەستووە و 70٪ی ئەو ڕێژەیەش ئەو ژنانەن کەبوودجەیان نزمە و خوێندنی زانکۆیان تەواو نەکردووە و تەنها 56٪ یان کەمێك ئاشنایەتییان سەبارەت بە جۆرەکان و شێوەی خۆراکدانی منداڵ هەیە و لەکەس و کاریانەوە وەریانگرتووە و 11٪ یان ئامۆژگاریان لەو کەسانە وەرگرتووە کە لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن، هەر لەهەمان لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت زووهاتنەوەی ژن لە نەخۆشخانەوە بۆماڵەوە باری مەعنەوی ژن بەهێز دەکات لە پشت بەستن بە شیری خۆی و ڕێژەی شیردانی سروشتی لەنێو منداڵاندا 90٪ بوو لەشەش مانگی یەکەمدا و پاشان کەمبۆوە بۆ 72٪ دوای ئەو تەمەنە. لێکۆڵینەوەکە هۆکارەکانی پشت بەستنی بەشیری دەستکردی گێڕایەوە بۆ 50٪ یان کەمی شیری دایك و 12.37٪ یان بەهۆی ئێش کردنی دایکەوە 10٪ی بەهۆی کەلوپەلەکانی شیردانەوە هەروەها ئاشکرا بوو ئەو دایکانەی کە شیری خۆیان بەمنداڵەکەیان دەدەن زیاتر لەخۆیان ڕازین وەك ئەوەی شیری دەستکردیان پێدەدەن.

گۆنا نەسرەدین

Internet

چەوری
مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات

تارا جەمال قەزاز

واشنتن/ تۆژەرەوەکان ووتیان لەوانەیە ئەو ئافرەتە لاوازەی زۆر گۆشتی سورو بەرهەمە چەورەکانی شیر وەك پەنیر دەخۆن مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمکیان زۆرتردەبێت. هەروەها تۆژەرەوەکان ووتیان لە تۆژینەوەیەکدا کە لە گۆڤاری پەیمانگای نەتەوەیی بۆ شێرپەنجە بڵاویان کردۆتەوە، ڕێنماییەکی دیکە خراوەتە ڕوو ئەویش ئەوەیە ئافرەتان لە جیاتی خۆراکی چەور سەوزە و میوە و ئەو جۆرە خۆراکە ساکارە کەم چەوریانە زیاتر بخۆن.

(ئنیونج شۆ) لە کۆلیژی پزیشکی (هارڤارد) لە ڕێی پەیوەندیەکی تەلەفۆنیەوە ووتی کاتێك بەراوردمان لە نێوان ئەو ئافرەتانەدا کردووە کە چەوری زۆر دەخۆن و ئەوانەش کە چەوری کەم دەخۆن، دەرکەوت ئەوانەی چەوری زۆر دەخۆن مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمکیان لە (33٪) زۆرتر بوو لە کۆمەڵەکەی دیکە. (شۆ) تۆژینەوەکەی بەبایەخ و بەرز نرخاند چونکە بەسەر ئەو ئافرەتانەدا کراوە کە نەگەیشتونەتە تەمەنی وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن.

شێرپەنجەی مەمك تا نیشانەکانی دەردەکەوێت ماوەی چەند ساڵێکی دەوێت، ئەمە وێڕای ئەوەی کە هەمیشە پاش وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن سەر هەڵدەدات و هۆکارە زووەکانیش لە ژیانی ئافرەتدا گرنگە. ئەو ئافرەتانەش کەمەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمکیان لا زۆربووە بڕی (23٪) پلە چەوری ئاژەڵیان خواردوە، ئەمە بە بەراورد لەگەڵ کۆمەڵە ئافرەتەکەی دیکەدا کە بڕی (12٪)ی هەمان جۆری چەوریان خواردوە. بەڵام چەوری ڕووەك وەك ڕۆن زەیتون کاریگەری بۆسەر مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمك نییە.

هەروەها (شۆ) ووتی (تا ئێستا بەوە نەگەیشتون کە سەرجەم جۆری چەوریەکان پەیوەندیان بە مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمکەوە هەیە). تۆژینەوەکە بەسەر زیاد لە (90) هەزار ئافرەت دا کرا، کە تەمەنیان لە نێوان (26 بۆ 46) ساڵاندا بوو، ڕاپرسی ڕێك وپێکیشیان سەبارەت بە پێشوازی

خۆراك ژیانی خۆیان پڕكردەوە و ئەو تۆژەوانەش كە لە تەندروستی ئەم ئافرەتانە ووردبووبوونەوە زانیاریەكانی ناو ڕاپرسییەكانیان شیكردەوە.

لە ماوەی تاقیكردنەوەكەدا كەماوەی هەشت ساڵی خایاند (714) ئافرەت توشی شێرپەنجەی مەمك بوون. (شۆ) ووتی (سەرنجمان داوە لەوەی كە ئەو ئافرەتانەی خۆراكی پڕ چەوری ئاژەڵ زۆر دەخۆن وەك ئەو ڕۆنەی كە لە گۆشتی سورو پەنیر و كەرەو قەیماغ دا هەیە، لە تەمەنی بیستەكان و سییەكان و چلەكان دا مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمكیان زۆرترە).

ماوەیەكی زۆرە تۆژەرەوان سەرنجیان داوە كە ڕێژەی هەندێك جۆری شێرپەنجە لە خۆرئاوای ئاسیادا زۆرترە، بەڵام بۆیان ئاشكرا نەبووە كە ئایا هۆكار ئەوەیە خەڵكی ئەو ناوچەیە زۆر چەوری ئاژەڵ و بەرهەمی شیر دەخۆن، یان ئەوەیە كە بەكەمی پاقلەی سۆیا و سەوزە و میوە دەخۆن.

(شۆ) كە پسپۆڕە لە بواری جۆرەكانی نەخۆشی و خۆراك دا ووتی (ئاشكرا نیە كە چۆن چەوری ئاژەڵ دەبێتە هۆی شێرپەنجە).

هەروەها ووتی (وا دانراوە كە ڕێژەی تەواوی چەوری دەبێتە هۆی زۆربوونی ئاست و چالاكی هۆرمۆنەكان وەك هۆرمۆنی ئسترۆجین).

گۆشتی سوری سورەو كراو ئەو مادانەی تێدایە كە دەبنە هۆی شێرپەنجە و پەیوەندی بە تووش بوونی شێرپەنجەی كۆڵۆنیشەوە هەیە.

جگە لەمە (شۆ) ووتی كەم خواردنی ئەو گۆشت و بەرهەمی شیرانەی كە بە چەوری دەوڵەمەندن هۆكارە بۆ كەم بوونەوەی مەترسی نەخۆشی دڵ، كە لە دەوڵەتە پیشەسازیەكان دا ئەم نەخۆشیە بە یەكەم بكوژەری پیاوان و ژنان دادەنرێت، بەپێی ئاماری (ڕێكخراوی تەندروستی جیهانیش) زیاد لە ملیۆنێك و دووسەد هەزار ئافرەت لە ماوەی ئەمساڵدا تاقیكردنەوەی تووش بوونی شێرپەنجەی مەمكیان بەسەردا دەكرێت. هەروەك چۆن هەمان ئەم ئامارانە ئاماژە بەوەش دەدەن كە ئەمساڵ زیاد لە (400) هەزار ئەمریكی بەهۆی شێرپەنجەی مەمكەوە گیان لەدەست دەدەن.

(پەرەپێدان بە شێوازێكی نوێ كە دیاریكردنی شێرپەنجەی مەمك باشتر دەكات)

لەلایەكی دیكەوە زانا سویدی و بەریتانیەكان سەرقاڵی پەرەدانن بە شێوازێكی نوێ كە لەوە دەچێت ببێتە هۆی باشتر دیاری كردنی شێرپەنجەی مەمك و دیاریكردنی وەڵامدانەوەی نەخۆشەكەش بۆ ئەم چارەسەرە شێوازی نوێ ناوی (تۆژینەوەكردنە بەسەر پرۆتینەكاندا) كە لە ڕێیەوە ماوە بە تۆژەرەوەكان دەدرێت سەدان لەو پرۆتینانەشی بكەنەوە كە لەلایەن خانەكانەوە بەرهەم دێن، ئەمەش بۆ مەبەستی زانین و دەركەوتنی نیشانەكان و جێپەنجەكانی شێرپەنجەی مەمك. (مریەم دویك) لە زانكۆی (ویست منستر) ی لەندەن لە چاوپێكەوتنێكدا ووتی (لەوانەیە تۆژینەوەكردن بەسەر ئەم هەموو پڕۆتینانەدا یارمەتیدەربێت بۆ دیاریكردنی شێرپەنجە و ناسینی هەر پرۆتینێكیش وەڵامدانەوەبێت بۆ جۆرەها چارەسەری جیاواز) دیاریكردنی شێرپەنجەی مەمك لەڕێی لێنۆڕین و تیشك و وەرگرتنی نموونەی خانەكان و شانەكانەوە دەبێت و پسپۆڕیش لە ژێر ووردبین دا لێی دەنۆڕێت. هەروەها (دویك) ووتی (لە ئەنجامدا لێنۆڕینی ووردبینی هەبوون و نەبوونی خانەی شێرپەنجەیی دیاری دەكات).

بەڵام تۆژینەوەی پڕۆتینەكان كە تیایدا لە (پڕۆتینە گرنگەكان و پڕۆتینە ساكارەكان) دەكۆڵرێتەوە، ڕێژەی بەرزتر بۆتەوە، ئەمەش بەهۆی دەردەكەوە كە ڕێگەچارەیەكی دیاری كردنی باشتر و گونجاوتر دەخاتە بەردەستی زاناكان.

لە تۆژینەوەیەكدا كە لە (خولی بەریتانی بۆ شێرپەنجە) بڵاوكرایەوە (دویك وایودل ئەلایا) لە پەیمانگای (كارولینسكا)ی سویدی دا، لێنۆڕینی بەسەر (32) نموونەی شانەكانی مەمكدا كرد. بۆ دۆزینەوەی (350) پرۆتین و دەركەوتنی ئەو پرۆتینە گرنگەش كە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمك.

هەروەها (دویك) ووتی (پێدەچێت نزیكەی (33) پرۆتین هەبن كە بە جۆرێكی تایبەت بەندن بە جیاوازیكردن لە نێوان دوو جۆری شانەكاندا ئەوانیش نەخۆشەكان و ساغەكانن)

هەنگاوی داهاتووش ئەوە دیاری دەكات كە ئایا پرۆتینە ساكارەكان خاوەن ڕێژەی بەرزن یان شتێك هەیە شێرپەنجە جیا بكاتەوە تا بتوانرێت داوودەرمانی نوێ دروست بكرێت، یان بە ڕاستی چاودێری كاردانەوە بۆ جۆری ئەو چارەسەرانە بكرێت كە هەن. زاناكان بە باشی سەرقاڵی كاركردنن بۆ لێكۆڵینەوەو تۆژینەوەكردن بەسەر پرۆتین دا، ئەمەش لە پێناو پەرەدان بەداوو دەرمانی نوێ بۆ چارەسەری شێرپەنجە، كە بۆ ئەو خانانە دابین دەكرێت كە تووشی بوون بەبێ ئەوەی ئەم هەنگاوە ببێتە هۆی ڕوودانی كاریگەری لاوەكی مەترسیدار.

Internet

کۆنیشانەکانی بێهێزی گشتی لە مرۆڤدا

دکتۆر عەدنان عەبدوڵڵا کاکی

لە کوردەواری خۆماندا هەمومان دیومانە کە یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەمان یان خزمان هەر بەوەدا دەگات بی شێلن و لەش ساغی بەخۆیەوە نابینێت و هەردەم ناڵەی دێت لە ئازاری جەستە لە ئێسك وماسولکەو جومگەکانی لەگەڵ وەڕسی دەروونی.

با بڵێین لەڕوی بیروباوەڕی دواکەوتوانە سەیری ئەم بارەبکەین، هەریەکە بەپێی بۆچونی خۆی هۆی بارەکە دەگەڕێنێتەوە بۆ یەکێك لەم هۆیانە:

—بەچاوەوەبون.
—باداری.
—ناوك کەوتن.
—مایەسیری.
بەبۆن کەوتن.

پاشان با بڵێین لە ڕوی زانسیتەوە بڕوانینە کۆنیشانەی بێ هێزی گشتی لە مرۆڤدا:

1-ڕوی زانستی زگماکی

هەر لە یەکەم ڕۆژی دروست بون هەتا مردن، وەك دەرکەوتنی هەر تێکچونێك لە جەستە یان دەرون یان هەردوکیان، بۆ نمونە تێکچونەکان لە (جین)دا لەگەڵ هۆزانی ئەم ڕوە زانستێکی نوێیەو زۆر لە پێش کەوتندایە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ.

2-ڕوی زانستی بۆماوەیی

هەر لە دروستبون هەتا ڕۆژی مردن، وەك سەرهەڵدانی نەخۆشیەکان، بۆ نمونە نەخۆشی شەکرە یان خەمۆکی، هەروەها هۆزانی ئەم ڕوە.

3-ڕوی زانستی تەمەنی

دەرکەوتنی بێهێزی هەر لە ژیانی کەسەکە لەناو مناڵدانی دایکی بۆ تەمەنی کۆرپەلەیی، منداڵی، هەرزەکاری، گەنجی، پیری. بۆ نمونە بێ هێزی پیری، لەگەڵ هۆزانی ئەم ئەم ڕوە.

نمونە بۆ ژیانی منداڵی ئەوەیە چۆن منداڵێك ئەگەر هەر لە منداڵیەوە بخرێتە بەر ئیش و پارەپەیداکردن ئەوا ئەگەری سەرهەڵدانی بێهێزی لە تەمەنێکی پێش وەختدا زۆر فرە ترە، نمونەی ئەم بارە کاتێ دەسەڵاتداری پاشایەتی لە عێراق قەدەغە بو منداڵ کار بکات پێش تەمەنی (16)ساڵی هەرچەندە باری ئابوری باش نەبوو.

4-ڕوی زانستی دەرونی

هەر لە باری دەرونی دایك و باوکەکە بۆ چۆنیەتی ژیانی کۆرپەکە لە ناو مناڵدانی دایکی، چۆنیەتی پەروەردەکردنی، بۆ باری ژیانی ڕۆژانەی هەتا ڕۆژی مردنی کەسەکە، هەر قۆناغە کاریگەری هەیە بۆ ئەگەری سەرهەڵدانی باری بێ هێزی گشتی.

کەسەکە چەند پەروەردە کرابێت لەسەر: کەم نازی، کەم خۆپەرستی، نەبونی ڕق و کینە دژ بە خۆو چوار دەور، هەوڵ دان بۆ ئامانجی دیاری کراو لە ژیاندا، خۆشەویستی بۆ خۆ و ژیان و کەسانی دی، هەوڵ دان بۆ بەرژەوەندی میللی و گشتی، ئەوا ئەگەری سەرهەڵدانی کۆنیشانەی بێ هێزی دەرونی کەمترە لەو کەسەدا نمونەی باری دەرونی ئەوەیە چۆن ئەگەر منداڵێك لە منداڵیەوە خرایە بەرکار ئەوا کە گەورە بو هەست بەکەمی زۆر تیایدا دروست دەبێت چونکە لە ژیانی یاری دور خراوەتەوە کە جیهانی ئەوەو قۆناغێکی گرنگە لە ژیانیدا، منداڵەکە زۆر چەقاوەسو دەبێت، ئەگەری تاوانی زۆرە چونکە ڕق و کینەی دەبێت لە خۆو چواردەور بە هۆی ئەوەی دور بوە لە جیهانی یاری و خوێندن و زانست، دور دەبێت لە ئارامی و هێمنی لە ژیانی هەرزەکانی و گەنجیدا.

هەروەها زۆر بەکارهێنانی دەرون جگە لە بەکارهێنانی سنوردار لە زاسنستەکان دەبێتە هۆی ماندوبونی دەرون کە ئەنجامەکەی بێهێزی دەرونە لەگەڵ زو پیربونی دەرون.

بۆ نمونە بەکارهێنانی دەرون لەپلان دانان بۆ کاری تێك دەر، بۆقین و کینە، بۆ خۆپەرستی زۆر، بۆ پێش بڕکێی ناهەموار، دەبێتە هۆی نائارامی دەرون کە ئەنجامەکەی لەگەڵ کاتدا سەرهەڵدانی بێ هێزی دەرونە لەگەڵ ئەگەری حەز بە ئەنجامدانی تاوان لە لایەن خودی ئەوکەسەوە.

5-ڕوی زانستی جەستەیی

لە ساتی پیتێنی هێلکەدا بەفەرمانیخودای گەورە و لەگەڵ ڕۆیشتنی بە یاساکانی سروشت و قۆناغەکانی گەشەی جەستەدا، دەبینین هەموو قۆناغێکی گەشەی جەستەکە قورساییەکی لەسەرە لە پێناو گەشەو هەوڵ دان بۆ مانەوەو ژیان.

بەڵام کاتێك ئەم قورساییە لە سنوری بەرگە تێ دەپەڕێت، ئەنجامەکەی زوماندوبونی ئەندامەکانی جەستەیە یان زو پیربون کە هەردوکیان دەبنە ئاوێتەی بێ هێزی گشتی جەستەکە.

نمونە بۆ ئەم بارە ئەو کرێکارەیە لە بەیانی هەتا ئێوارە هەمو ڕۆژێك کرێکاری دەکات بێ پشوی درێژ خایان بە پارەیەکی کەم (کە بەشی پێدوایستیەکانی ژیانی ناکات) بۆ چەندەها ساڵ، ئەنجامەکەی بێ هێزی گشتی‌یە پاش چەند ساڵێك لەکار لەگەڵ پێش وەخت پیربونی.

نمونەیەکی دی کارکردنە بەشەو کە لەگەڵ فسیۆلۆژی جەستەدا ناگونجێت چونکە جەستە پێویستە بەشەو پشو بدات و بنوێت، لەبەر ئەمەیە کرێی کار بەشەو پێویستە دوجای کرێی کاری ڕۆژ بێت.

بە واتایەکی دی جەستە بە جۆرێك دروست بوە کە لەگەڵ کاتی درێژی تەمەن بەکاربهێنرێت و لەشەو و ڕۆژێکدا لە (8) هەشت کاتژمێر فرەتر بەکارنەهێنرێت بۆ کاری بژێوی ژیان بەمەرجێك بونی پشوی هەفتانە و ساڵانە (پشوی کورت و درێژخایەن)، بەم شێوەیە بەرگەی ژیان دەگرێت بۆ فرەتر لە (60) ساڵ.

6-ڕوی زانستی پزیشکی

زانستی پزیشکی زۆر دەوڵەمەندە لەشیکردنەوەی باری کۆنیشانەی بێ هێزی گشتی لە مرۆڤدا بۆ دەست نیشانکردنی هۆکانی و چارەسەری بنەڕەتی گشتی و تایبەت بۆ بارەکە، بەواتایەکی دیکە کاتێك سەرهەڵدانی نەخۆشی دەردەکەوێت ئەوا بەسکاڵا (بۆ نمونە بێهێزی) دەست پێ دەکات، پاشان نیشانەی پزیشکی (بۆ نمونە دابەزینی فشاری خوێن) بە ئاشکرایی ڕون دەبێتەوە.

لە سەرەتادا کەسەکە یەك سکاڵا یان پتری هەیە، سکاڵاکانیش دوجۆرن:

-سکاڵای بچوك (ورد) وەك دەم وشکی، زمان تاڵی.

-سکاڵای گەورە (بەهێز) وەك تێك چونەکانی خەو نیشانە پزیشیەکان بەم شێوەیەن.

-نیشانەی پزیشکی بچوك (ورد) وەك دڵە کزێ.

–نیشانەی پزیشکی گەورە (بەهێز) وەك دابەزینی كێشی جەستە. لە داهاتودا وەك پزیشك فرەتر لەسەر ئەم و لە بارەی زانستە پزیشكیەكەی كۆنیشانەی بێ هێزی دەرونی و جەستەییە زۆرتر دەدوێن.

7-ڕوی زانستی فەلسەفە

باری كۆنیشانەی بێهێزی گشتی لە مرۆڤدا فرەترە لەو كۆمەڵگایانەی كە :

-ئاستی ڕۆشنبیریان كەمە.

-ژمارەی خودا پەرستی تیایاندا كەمە كاتێك هەستی ئەندامەكانیان وا نیە كە گیانیان بەشێكە لە خودا.

-بیروباوەڕی پروپوچی كۆن و دواكەوتو باوە لە ناویاندا.

-چۆنیەتی بیركردنەوەی كەسەكانی نەرێیە.

-كەسەكانی نازانن بژین كاتێك كە لە هیچیان كەم نیە بە تایبەتی لە دروستكردنی كێشە لە ژیانیدا لە خودی خۆیەوە كاتێك چۆنیەتی ژیانی كۆمەڵگاكەی تێرە لە ئازادی بێسنور یان زۆر پڕە لە یاساكانی هەڵسوكەوت كە هەردو بارەكە هانی تاك دەدات بۆ كێشە دروستكردن بۆ خۆی و كۆمەڵ، ئینجا ئەنجامی فرەبونی كێشەكانی تاكەكەس ڕوبونەوەیە لەگەڵ سەرهەڵدانی بێ‌هێزی دەرونی لەو تاكەكەسەدا.

8-ڕوی زانستی ئایینی

كۆنیشانەی بێ هێزی گشتی لە مرۆڤدا لەو كۆمەڵگایانەدا فرەترە كە:

–هەتا بێت لە بیرو باوەڕی ئایینی دور دەكەونەوە.

–كێشەی فرە ئایینی یان فرە (مەزهەبی)ی یەك ئایین زۆرە لە نێوان كەسەكانیاندا.

–كە ئەندامەكانی یان دەسەڵاتداری بەسەرزاری پەیڕەوەی ئاینەكان دەكەن.

–كەسەكانی بە تەواوی لە ئاینەكان نەگەیشتون كاتێك تەنها بەرەو (تەسەوف) دەڕۆن بێ ئەوەی كاربكەن بۆ بژێوی ڕۆژانە لەگەڵ تەسەوفەكەدا.

كۆ نیشانەی بێ هێزی پزیشكی:

گرنگی ئەم بابەتە لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە:

–بێ هێزی كۆمەڵ و میللی.

–فرە كێشەیی لە چۆنیەتی بیركردنەوەدا.

–فرە كێشەیی لە چۆنیەتی ژیاندا (كەم بەرهەمی و فرە خەرجی وڵات).

–جۆری بێ‌هێزی ساتەوەختی تەنها چەند ڕۆژێك درێژە دەكێشێت و كاریگەری بەهێزی لەسەر چۆنیەتی ژیانی كەسەكە نابێت، تیماری ڕەنگە ئاسان بێت بەپێی هۆی بێ هێزیەكە.

–جۆری بێ‌هێزی درێژخایەن كە ڕەنگە كەسەكە دەمێك بێت وابێت، ماوەیەكی زۆر دەخایێنێت و كاریگەری بەهێزی نەرێی دەبێت لەسەر ژیانی كەسەكەو كۆمەڵ و میری و وڵات، بێ بەرهەمی كەسەكەی لە دوایە، خەرجی زۆر بۆ ژیانی و تیماری درێژ خایەنی، مردنی لەلا خۆشترە، چۆنیەتی ژیانی ئەرك دەبێت بەسەر خۆی و كەسوكاری و میری بۆ خەرجی و كێشە بۆ پۆلیس و دادگاو ئاسایش بە زۆربونی سواڵكەری، تاوانی هۆكنی (سێكس) و برینداری و كوشتن. هەروەها جگە لە خەرجی زۆر بۆ تیماری ئەرك و ماندوبونێكی زۆری نۆژداری پسپۆڕی یەكلا یان چەندەها لای دەوێت. بە واتایەكی دی كەسەكە بێ بەرهەم دەبێت، خەرج كەر دەبێت، مشەخۆر، زیان بەخش، ترسناك.

-سەرهەڵدانی كۆنیشانەی بێ‌هێزی بەپێی تەمەن هۆزانی جیاوازە بەپێی قۆناغەكانی ژیان: منداڵ، هەرزەكار گەنج، پیر لەگەڵ ماكەكانی (ترسەكانی) بارەكە لە هەر تەمەنێكدا بۆ نمونە كەمی گەشە لە تەمەنی منداڵیدا، لاساری لە هەرزەكاریدا، سواڵكەری لە گەنجیدا، خۆ كوشتن لە پیریدا.

–ماكی كۆنیشانەی بێ هێزی ئەگەری سەرهەڵدانی نەخۆشیە (كۆنیشانە) دەرونیە- جەستەییەكانە، بۆ نمونە ڕەوانی درێژخایەن.

هۆزانی بێ هێزی لە مرۆڤدا

أ-هۆكارە دەرونیەكان و نەخۆشیەكانی:

1–دڵە ڕاوكێی درێژخایەن:

–ئەنجامەكەی زو پیربونی دەرونیە (واتە بە دڵ پیربون).

–ئەنجامێكی دیكەی وەرنەگرتنی خۆشیەكانی ژیان.

2–خەمۆكی:

–ئەنجامەكەی پیربونی پێش وەختە.

–ئەنجامێكی دیكەی فرەبونی كێشە كۆمەڵایەتیەكانە بۆی.

–وەرنەگرتنی خۆشی لە ژیان بە هەمو تامە خۆشیەکانیەوە.

–کەم توانایی یان بێ توانایی دەرون و جەستە وەك بێهێزی هۆکنی (سێکسی).

-سەرهەڵدانی نەخۆشیە دەرونیە–جەستەییەکان.

3–فێربوون بەدەرمانە هێوەرکەرو بێهۆش کەرەکان:

-لەو کۆمەڵانەی زۆر هەژارن یان زۆر دەوڵەمەندن.

-لەو کۆمەڵانەی ئازادی شێواو تیایدا بەرقەرارە.

-فرە قورسی چۆنیەتی ژیانی سەردەم.

-لەئەنجامی پێشکەوتنی شارستانی.

-نەمانی سۆزو خۆشەویستی لەنێوان مرۆڤەکاندا.

-نەمانی هەست بەگرنگی مرۆڤ.

ڕۆیشتنی بیروهۆشی سەردەم بەرەو (خێرایی، سامان، حەزوئارەزو).

ب–هۆکارە جەستەییەکان:

زۆربەی نەخۆشیەکانی جەستە دەگرێتەوە هەر لەڕووی پزیشکی بەبونی تەنها سکالا لەکەسەکەوە بۆ بوونی سکالاو نیشانەی پزیشکی لەنەخۆشەکەوە هەتا سەرهەڵدانی کۆنیشانەی جۆرەها نەخۆشی.

1–کەم خوێنی:

-لەئەنجامی کەمی ئاسن، ڤیتامین B_{12}، فۆلك ئەسید..هتد لەخۆركدا یان کەم وەرگرتنی خۆراك.

-لەئەنجامی بونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان وەك: سیل، کەم کاری گورچیلە.

-لەئەنجامی بونی شێرپەنجە لەهەر شوێنێکی جەستەدا.

-لەئەنجامی نەشتەرگەری، بەتایبەتی لەکۆئەندامی هەرس (گەدەو ڕیخۆڵەکان).

2–تا:

-لەئەنجامی هەوەکانی جەستە وەك: گرنەتا، تای ماڵتا، هەوی جگەر، هەوی گورچیلەو مێزەڕۆ، سیل..هتد.

-لەئەنجامی سەرهەڵدانی شێرپەنجە لەئەندامێکی جەستەدا.

3–دابەزینی فشاری خوێن:

-لەجۆری بۆماوەیی.

-لەجۆری پەیوەند بەجوڵاندنەوە.

-بەهۆی فرە ئارەق کردنەوە.

-بەهۆی کێشە دەرونیەکان و نەخۆشیە دەرونیەکانەوە.

4–نەخۆشی شەکرە:

-لەجۆری بۆماوەیی.

-لەئەنجامی زۆر خواردن.

-لەئەنجامی خەم خواردن و قورساییەکانی ژیانی سەردەم.

5–مردنی شانەی ماسولکەکانی دڵ:

-لەئەنجامی نیشانەی پزیشکی (نەخۆشی) وەك تێکچونیچەوریەکانی خوێن.

-لەئەنجامی مەراق خواردن و قورساییەکانی ژیانی ڕۆژانە.

-بەهۆی جگەرەکێشانەوە.

6–دابەزینی شەکری خوێن:

-لەئەنجامی کەم یان نەبونی خۆراك.

-لەبونی نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵەو جگەرو پەنکریاس.

7–پەك کەوتنی دڵ:

-لەئەنجامی نەخۆشیەکانی جەستە وەك بەرزی فشاری خوێن.

-پاش تەمەن زۆری.

8–شێرپەنجەی شاراوە:

-لەسەرەتا سکالاو نیشانەی پزیشکی نیە.

-لەناکاو تێکچونی باری تەندروستی مرۆڤەکە.

9–تێکچونی ڕژێنەکان:

-کەم یان فرە ڕشتنی هۆرمۆنی گلاندەکانی جەستە.

-نمونەی کەم ڕشتنی هۆرمۆنی گلاندی ملە قۆرتە.

10–سستی کاری گورچیلەکان:

-لەئەنجامی هەوو بەردو تورەکەو شێرپەنجەی گورچیلەو میزەڕۆ.

-لەئەنجامی زۆر بەکارهێنانی دەرمان.

11–نەخۆشیەکانی بەرگری خۆیی:

-مەبەست لەو نەخۆشیانەیە کە لەش لەدژی شانەکانی خۆی دژە تەن دروست دەکات.

-نمونە بۆ ئەم بارە فرە هەستیاریە.

12–ژەهراوی بون:

-بۆ نمونە ژەهراوی بوون بە قوڕقوشم لەدوکەڵی ئۆتۆمبیلەکان.

-بەخۆراك.

-ژەهراوی بونی سروشت بەگشتی بەهۆی شارستانیەوە.

12–نەخۆشیە درێژخایەنەکانی سنگ:

-بۆ نمونە نەخۆشی بەرهەنگ (تەنگە نەفەسی).

-ئەنجامەکانیان پەککەوتنی دڵە.

14–فرەماندو کردنی جەستە.

-بەهەڵسوڕانو کاری زۆر لەسنور بەدەر.

-لەکاتێکی کەمدا.

-بەبێ پشوی درێژخایەنو گەڕان.

-ئەنجامەکەی پیربونی پێش وەختە لەژیاندا.

ج–هۆکارە دەرونیە–جەستەییەکانو نەخۆشیەکانی:

لە(3)سێ قۆناغدا خۆی دەبینێتەوە کاتێك تەنها هەندێك سکاڵای هەیە، یان نەخۆشەکە چەندەها سکاڵاو نیشانەی پزیشکی هەیە، قۆناغی سێهەم نەخۆشی تەواو دەستەبەربوە.

1–خەمۆکی شاراوە:

-نمونەی تەنها سکاڵا: شەو میزە.

-نمونەی سکاڵاو نیشانەی پزیشکی: هەستکردن بەلێدانی دڵو پەلەپەل، فرە ئارەق کردنەوە (هەتا لەزستانیشدا)، کەم هێزی هۆکنی (سێکسی).

-نمونەی نەخۆشی: کۆلۆنی نەسرەوتوە.

2–فرە ماندوبون:

-لەبەکارهێنانی دەرون بەشێواوی یان بۆ کاتی زۆر یان بێ پشوی پێویستو گەڕان.

-لەبەکارهێنانی جەستە بەشێواوی وەك زۆر ئەنجامدانی دەست پەڕ یان کاری هۆکنی (سێکسی) زۆر، چونکە دەرونو جەستە هێزی ناوەکی سنورداریان تیادایە کە پێویستە بەرامبەر بەدرێژایی ساڵەکانی تەمەن بەکاربهێنرێت.

3–تێکچونو شێواندنی خەو:

-لەئەنجامی شێواو بەکارهێنانی دەرون یان جەستە.

-لەئەنجامی کێشە دەرونیەکان.

-لەئەنجامی نەخۆشیە دەرونیەکان یان جەستەییەکان.

4–کەم کێشی جەستە یان فرەبونی:

-لەئەنجامی کێشە دەرونیەکان.

-لەئەنجامی نەخۆشیە دەرونیەکان.

-لەئەنجامی نەخۆشیە جەستەییەکان.

جیاکردنەوە لەبارە لێك چوەکانی کۆنیشانەی بێهێزی درێژخایەن لەمرۆڤدا.

1–نەخۆشیە دەرونیەکان: بۆ نمونە خەمۆکی.

2–هەوی HIV. (ئەیدز)

3–هەوەکانی کەڕوی درێژخایان.

4–هەوی مشەخۆرەکان.

5–نەخۆشی (Lyme).

6–نەخۆشی درێژخایەن لەبەکتریاکانەوە.

7–نەخۆشی خۆبەرگری.

8–شێرپەنجە.

9–نەخۆشیەکانی هەوە درێژخایەنەکان: بۆ نمونە (Sarcoidosis).

10–نەخۆشیە دەمارە–ماسولکەییەکان: بۆ نمونە (Myasthenia Gravis).

11–نەخۆشیەکانی کوێرە ڕژێنەکان: بۆ نمونە کەم کاری ڕژێنی ملەقۆرتە.

12–فێربون بەدەرمان یان هەڵە بەکارهێنانی.

13–نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دڵو سنگ.

14–سستی کاری گورچیلەکان.

15–نەخۆشیەکانی خوێن: بۆ نمونە کەم خوێنی.

16–ژەهراوی بون.

17–ماکەکانی بەکارهێنانی دەرمان.

چارەسەری کۆنیشانەی بێ هێزی گشتی لەمرۆڤدا:

چارەسەری بنەڕەتی پەیوەندە بەدەستنیشانکردنی هۆی سەرهەڵدانی بێهێزیەکە، ئایا بارەکە لەجۆری ساتەوەختیە یان درێژخایانە کە وەك ئاماژەمان پێکرد لەوەپێش پەیوەستە بەهۆی دروستبونی بێهێزیەکە. زۆربەی کات دۆزینەوەی هۆی بێهێزی ساتەوەختی کارێکی ئاسانە لەسەر پزیشك، بەپێچەوانەوە درك پێکردنی جۆرو هۆو بێهێزی گشتی درێژخایان کارێکی ئاسان نیە لەسەر نۆژدار:

1–وازهێنان لەگەڕانەوەی هۆی باری بێهێزی بۆ بیروباوەڕی پڕوپوچی کۆنی دواکەوتو لەگەڵ گوێ نەگرتن لەقسەی ژنانی سەر تەنور، چایخانەکان، لاکۆڵان، بەتایبەتی ئەوانەی فڕیان بەزانستی پزیشکیەوە نیە، بۆ نمونە ناوك کەوتن، بەچاوەوەبون، لێدان بەقامچی بەمەبەستی دەرکردنی جنۆکە لەجەستەدا..هتد.

2–ڕاوێژ بەپزیشك بۆ دەستنیشانکردنی باری بێ هێزیەکە، هۆکەی، چارەسەری بنەڕەتی گشتیو تایبەتی پسپۆڕ بەپێی هۆی بارەکە لەگەڵ پەیڕەوی ئەم خاڵانە:

-بەکارنەهێنانی دەرمان بەبێ پرسی پزیشك بەتایبەتی کە بارەکەی هۆکەی نەزانراو بێت.

-نەگۆڕینی پزیشکەکە بەمەرجێك لەماوەیەکدا هۆی باری بێهێزییەکەت دەستنیشان بکاتو ڕێنمایی چاری تایبەتت بکات.

-ئەوەت لەیاد بێت کە بەیەك دانیشتن لەگەڵ نۆژدارەکەدا مەرج نیە هۆی بارەکەت دەستنیشان بکرێت، ڕەنگە چەند دانیشتنو ڕاوێژ لەگەڵ پسپۆڕی پێویست بێت بەیارمەتی تاقیگەو تیشكو سۆنەر.. هتد بۆ تیماری بێهێزییەکەت.

-ئەوە لەبیرت دەربکە کە پزیشکەکە مەبەستێتی جار لەدوای جار بلیتت پێببڕێت کاتێك ڕێنماییت دەکات لەکاتی دیاریکراودا سەری لێبدەیتەوە، لەبەرئەوەی دۆزینەوەی باری نەخۆشی بێهێزی ماندوبوونو کاتو خەرجی پێویستە، جگە لەورە بەرزیو خۆڕاگریی خۆت.

-ئاشکرابێت لات کە ڕەنگە پتر لەیەك هۆ هەبێت بۆ نەخۆشی بێهێزییەکەت.

-دەستنیشانکردن‌و تیماری بارەکەت ڕەنگە پێویستی بەنەشتەرگەری هەبێت.

-ڕەنگە تیمار لەچەند ڕۆژێك بۆ چەند مانگێك پێویست بکات.

-ڕەنگە بەتیمار تەنیا باش بیت نەك چاك ببیتەوە.

3-دامەزراندنی کۆمیتەیەکی خەمۆکی بۆ زو دەست نیشانکردنی خەمۆکی، ڕێگرتن لەسەرهەڵدانی، تیمارو ڕێنمایی نەخۆشەکانی، دەستەبەرکردنی کاری سوك بۆ گەنجە توش بوەکانی.

4-هەوڵدان‌و خۆماندوکردن لەژیاندا لەگەڵ کاتداو بەپێی تواناو وەرگرتنی خۆشی گونجاندن‌و کار. بەواتایەکی دی فرە ڕەوی نەکەین لەو وزە پێبەخشراوەی هەمانە لەدەرون‌و جەستەدا لەکاتێکی کەمداو هەمیشە هەوڵ بدەین خۆشی وەرگرین لەو جۆری کارەی ئەنجامی دەدەین لەگەڵ فەرامۆش نەکردنی پشوی کورت‌و درێژخایەن‌و گەڕان.

5-هەوڵدان بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی بیر خۆپەرستی لەدەرون و گۆڕانی بۆ کار بۆ بەرەژوەندی میللی‌و گشتی.

6-هەوڵدان بۆ مانەوەو گەڕاندنەوەی سۆزو خۆشەویستی لەنێوان مرۆڤدا.

7-هەوڵدان بۆ دابینکردنی ژیانی مام ناوەندی بۆ مرۆڤ دور لەهەژاری‌و ماکەکانی‌و دوور لەدەوڵەمەندی‌و بەخۆلەبایی‌بون‌و زۆر خواردنیەوە.

8-فێربونی چۆنیەتی ژیان بەخەم نەخواردن‌و هەوڵدان بۆ ژیانی مام ناوەندی‌و گەڕان‌و خۆشی لەگەڵ پەیبردن بەئەو هۆکارانەی ئارامی دەرون‌و جەستە دەبەخشنە مرۆڤ لەژیاندا لەپەیڕەوکردنی ئەم (3) سێ خاڵە (خودا پەرستی، کارکردن، زانیاری زانستی دەرونی).

9-خۆگونجاندن لەگەڵ داواکاریەکانی سەردەم لە(سورعەت، سەروەت، شەهوەت) بەمەرجی دەست لێنەدانی تەندروستی (هەمیشە تەندروستی باش تاجێکە لەسەر سەری ئەوانەدایە کەساغن).

سەرچاوەکان:

-1ئەزمون‌و شارەزایی (نوسەر).

2-Work & Its Secretes.
By Swami Virekananda

3-Preparations For Higher Life.
By Swami Virekanand

4-Manual of Emergency Medicine
By: Jon L. Jenkins
Joseph Loscalzo
G. Richard Braen

بەهێزترین و خێراترین ماتۆڕ لە جیهاندا

کۆمپانیای دیملر کریسلر لەم دواییەدا یەکەم نموونەی ماتۆڕی بە ناوی (Doges Tomahawk) نمایش کرد کە لەبەرئەوەی ئەم ماتۆڕە بە شتێکی بەهێز و سەیر دانراوە لە جیهاندا.

ئەم ماتۆڕە چوار تایەی هەیەو بزوێنەرێکی لە جۆری (Vlo Vipe) ی تێدایە کە فراوانییەکەی 8.3 لیترەو هێزەکەی 500 ئەسپە.

ئەندازیاران و لێپرسراوانی دروستکەری لەسەر ئەوە ڕێکەوتون کە خێرایەکەی لە کاژێرێکدا بگاتە 650 کیلۆمەتر. بەڵام کاری گۆڕینی ئەو هێزە بۆ سەر تایەکان و هەڵگرتنی ئەو بارستاییەی کە لە 680 کیلۆگرام کەمتر نابێت لەلایەن تایەکانەوە کارێکی ئاسان نییە و گرانی تیادابەدی دەکرێت! لەبەرئەوە کۆمپانیاکە ناچار بوو بەوەی کە چوارتایە بۆ ئەم (دڕندە ئاگرینە) بەکاربهێنێت ئەمە جگە لەبەکارهێنانی هەموو پێداویستیەکانی دیکەی ماتۆڕ. جگە لەمانەش سەربەستیەکی تەواو درا بە تایەکانی پێشەوەو دواوە بۆ ئەوەی هێڵەکانی لەتوانایاندا بێت شێوەی گۆشە وەرگرن و لە هەمان کاتیشدا هەرچوار تایەکەش لەیەك کاتدا بەر زەوی بکەون بەپێی پێویستی پاڵنان بۆ ئەو بارستاییە یان وەستانەوەی ئەم ماتۆڕە پێویستی بەهێزێکی زۆر گەورە هەیە چونکە جوتەی وەستێنەر (برێك گرتن) دەگاتە 71 کیلۆگرام/ 1لیتر. لەبەرئەوە زنجیرەیەك پێکهاتووی تایبەتی بۆ دانراوە کە لە ژێر چاودێری‌دا بەچاکی هەموو هەنگاوەکانی لێك دراوەتەوە تاکو وەستێنەرەکان بەرگەری ئەو ئەرکە زۆرە بگرن بەڵام لەکاتی ئیستۆپ کردندا بەلایەنی کەمەوە تایەکانی پێشەوە 16 چەسپکەری تێدایە بەرامبەر 8 چەسپکەر لە تایەکانی دواوەی دا. شارەزایانی بواری میکانیك سوربون لەسەر چاککردنی ئەندازەی ڕاگری تایەکانی بە جۆرێك کە شوێنی قۆڵە ئاسۆییەکان لە چاوشوێنی قوڵە ستونییەکانی دابگۆڕن. بەڵام ئەو پسپۆڕە ئەمریکییانەی کە لە بواری ماتۆڕو خێرایی دا ئیش دەکەن لەو باوەڕەدا نین کە Doges Tomahawk ئەو هیوایەیان بۆ بێنێتە دی کە بەتەمان 650 کیلۆمەتر لە کاژێرێکدا ببڕێت جگە لەوەش نرخی بازاڕی ئەم ماتۆڕە بە نزیکەی 200 هەزار دۆلار دانراوە.

سەمیرە عەلی ئەمین

Internet

ئایا ئێمە لە ماڵی نەخۆشدا دەژین؟

دڵخۆش عەلی
پسپۆڕی بایۆلۆژی

لــە كاتێكــدا كــە پێویســتە ماڵــەكانمان ئارامگەیــەكی دەروونــی و جەســتەیی بــن لــە هــەمان كاتــدا هەنــدێك هەڵــەی ڕەچاو نەكراو دەستكەوتەكانی ئەم ئارامییە لەناودەبەن.

شاعیر و ئەدیب (جبران خلیل جبران) دەڵێـت ((ماڵەكـەت جەستەیەكی گەورەیە)) ئێمەش دەپرسین ئایا ماڵی مـرۆڤ و خانووەكـەی بەشـێكە لـە جەسـتەی مـرۆڤ؟ ئایا ڕاسـتە مـرۆڤ سـەیری شـوێنی بـژێوی و جێگـای كاركردنەكـەی بـە چـاوی چەند جەسـتەیەكی زینـدووەوە دەكـات كـە دەخـۆن و هەناسـە دەدەن و لەوانەشــە بخنكــێن و لــە پاشــدا نــەخۆش بكــەون ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی لە لێكۆڵینەوەیەكدا ئاماژەی بـەوەدا كـە 30٪ی بیناكـان لـە جیهانـدا لـە ڕاسـتیدا بینـای نەخۆشــن و ئــەم ڕێژەیــەش لــە زیــاد بووندایــە. ئــەم بینــا نەخۆشـانەش یـان ئەوانـەی لـە ڕێگـادان بـۆ نەخۆشـكەوتن بـەهۆی خراپـی ژینگـە ناوەكیيەكانیانـەوە دەبنـە هـۆی زۆر نەخۆشــی بــۆ ئەوانــەی تیایــدا دەژیــن) و لەوانەشــە ئــەم نەخۆشیانە جیاوازیان زۆربێت و لەوانەشە كە لێكۆڵەرەوانی ئەم ڕێچكەیە دەست نیشانیان كردووە لـە پـەنجا نەخۆشـی زیاتر دەبێت لە نێوانیانـدا سـەر ئێشـەی سـوك و هەسـتیاری چاو یان قوڕك هەتا نەخۆشی ترسناكی وەك شێرپەنجە و ئەو تێكچونانەی لە دروست بوونی لە نوێبوەكاندا دەردەكـەوێت هەتا نەخۆشیيە دەروونیيەكانیش وەك دڵەڕاوكێ خەمۆكی هی دی.

سێ سەرچاوەی نەخۆشی:

زۆربەی لێكۆڵینەوەكان لە جیهاندا دەری دەخەن كە ئـەو هەوایەی لەناوماڵەكانماندا هەیە لە ڕاستیدا پیسترە لە هەوای دەرەوەی ماڵەكە، هەرچەندە ئەگەر لـە شارێكیشـدا بـژین كـە بناڵێت بە دەست بەرزی ڕادەی پیسی هەواكەیەوە. لەوانەیە كـە ڕێـژەی پـیس بـوونی هـەوا لـە نـاوەوە بگاتـە 5-10 ئەوەندەی پیس بوونی لە دەرەوە و ترسناكی ئەم بارە زیـاد دەكات ئەگەر ئەو ماوەیە ڕەچاوبكەین كە دەكەوینە بـەر ئـەم هەوا پیس بووە چونكە ئێمە كاتێكی زیاتر لە ناوەوە دەبەینە سـەر وەك لـە دەرەوە، ئەگـەر پـیس بـوونی هـەوای نـاوەوە سەرچـاوەی تـرس و نەخۆشـی بێـت ئـەوا سـێ سەرچـاوەی سەرەكی هەیە بۆ ئەم پیس بوونە:

یەكەم/ سەرچاوەی دەرەكی:

زۆرێك لە پیسكەرەكان هەن كە سەرچاوەكەی ژینگەی دەرەوەیە بەڵام ڕێگەیەك دەدۆزنەوە بۆ هاتنە ژوورەوە بۆ ناو ماڵەكانمان كە دەبنە هۆی پیس كردنی ئاووهەوای ناوەوە و زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن. و لە گرنگترین ئەم سەرچاوانەش گازە زیانبەخشەكانە كە لە كارگەو پاشەڕۆی ئۆتۆمبیلەكانەوە دەردەدرێن و سەرچاوەیەكی دیكەش بریتی‌یە لە شێ و (گازی ڕادون) كە لەو خۆڵەوەدێن كە ماڵەكانمانی لەسەر دروست كراوە. گازی ڕادون گازێكی تیشكدەرە بەشێوەیەكی سروشتی لە خاكدا هەیە و لەوانەیە ئەم گازە بەڕێژەكی بەرز لە هەندێك شوێندا هەبێت كە لە شوێنی دیدا نەبێت. ئێمە پارێزراو دەبین لە مەترسی ئەم گازە بێ ڕەنگ و بێ بۆنە ئەگەر لە شوێنی خۆیدا بمێنێتەوە. بەڵام ئەگەر ئەم گازە ڕێگەیەكی دۆزیەوە بۆ هاتنە ناوە ماڵەكانمانەوە ئەوا ئێمە بەرامبەر ترسێك دەبینەوە لەبەر ئەوەی ئەم گازە هۆیەكی سەرەكییە بۆ نەخۆشییەكانی شێرپەنجەی سییەكان و بەپێی ڕاپۆرتەكانی ڕێكخراوی ژینگە پارێزی لەو وولاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا ئەم گازە هەست پێ نەكراوە دووەم هۆی سەرەكییە بۆ نەخۆشی شێرپەنجەی سییەكان و ساڵانە بەرپرسە لە مردنی نزیكەی 20 هەزا كەس و ئەم گازە لە ڕێگەی دزەكردنی هێواش لە بناغەی ماڵەكانەوە یان بەر بوونی لە لە درزو كونیلەكانی بناغەكەیەوە ڕێگەی هاتنە ژوورەوە بۆ ناو ماڵەكانمان دەدۆزێتەوە بەهۆی جیاوازی پەستانی نێوان خاكەكەو ناوماڵەكانمان.

دووەم/ كەرەستەی بیناو ناوماڵ:

لە كاتی ئێستادا نزیكەی 500 هەزار پێكهاتەی كیمیایی هەیە كە بەشداری لە دروستكردنی كەرەستەكانی بیناسازی دا دەكەن و نزیكەی كەمتر لە 10٪ی ئەم مادانەش تاقیكردنەوەی لە سەرنەكراوە بۆ زانینی كاریگەریان لەسەر تەندروستی مرۆڤ. و خوێندن و لێكۆڵینەوەكان كە ڕێكخراوی ژینگە پارێزی لە وولاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا ئەنجامی داوە ئاماژە بەوە دەكات كە نزیكەی 900 پێكهاتەی كیمیایی و ئەندامی دەست نیشانكراوە كە لەناو بیناكاندا هەیەو لە یەكێك لەم لێكۆڵینەوانەدات نزیكەی 300 دانە لەم مادانە لە هەر بینایەكدا دۆزرایەوە كە لێكۆڵەرەوانی ئەم بابەتە وای دادەنێن یان باوەڕیان وایە كە لە 84٪ی ئەم پێكهاتانە ناسراون و پەیوەندیان هەیە بە وورووژاندنی هەستیاری لەلای مرۆڤ و 28٪ی بریتین لە مادەی شێرپەنجەی و لەناو ئەم پێكهاتانەدا دوانیان بوونەتە مایەی سەرنجی لێكۆڵەرەوان بەهۆی زۆر بڵاوی و بەرزی كاریگەریان لە پیس كردنی هەوای ناوماڵەكان.

تایبەت بە فۆرماڵدیهاید كە دووپێكهاتەی فۆرمالدیهاید و پێكهاتەی ئەندامی خێرا فڕن. پێكهاتوویەكی هەرزان بەهان

و بەکارهێنانیان زۆر بڵاوە لە دورستکردنی زۆر لە مادە بەکارهاتووەکان لە ماڵاندا وەك ڕاخەری دەستکردو بۆیاخ و دابڕەکان (بەربەرستەکان) و پلاستیك و ڕووکەشی زەوی ماڵەکان هی‌دی. ئەم پێکهاتووە بە بەرپرسی یەکەمی پیسکردنی هەوای ناوماڵەکان دادەنرێت و ئەم پێکهاتە پیسکەرەی هەواکانمان کە بێ ڕەنگەو تەنها ئەگەر بە خەستییەکی زۆر هەبێت بۆنی دەبێت کاریگەری لەسەر دروستی مرۆڤ دەبێت وەك سوتاندنەوەی چاو و ژانە سەر و تەنگە نەفەسی و دڵ تەنگی و لەوانەشە بێتە هۆی مردن. وا چاوەڕوان دەکرێت کە ئەم پێکهاتانە کاریگەری شێرپەنجەییان لێوە دەرکەوێت بەپێی پۆلێن کردنیان لەلایەك پەیمانگای نیشتمانی ئەمریکی بۆ تەندروستی و دروستی پیشەیی.

ئەگەر بوونی ئەم پێکهاتانە لە ژینگە ناوەکییەکانماندا هۆی نەخۆشی بوون و ئەگەر تۆژینەوەو لێکۆڵینەوەکان گومانیان نەهێشتبێت کە کەرەستە بیناییە نوێیەکان بەبێ جیاوازی سەرچاوەی پیسکەر و تیشکدەرن بۆ ئەم پێکهاتانە ئەوا تەنها ئەوە دەمێنێت کە لە سەرەتادا بزانین کام لەم مادانە زیاترین بڕ لەم پێکهاتانەی تیادایە هەروەها هەوڵی دورخستنەوەیان بدرێت بە دانانیان بە زیاترین هۆی پیسی و ترس بۆ مرۆڤ و دواتر پێویستە شارەزایی پەیدا بکەین لە هەڵسوکەوتکردن و بەکارهێنانی ئەم مادانە بەبەدەستهێنانی کەمترین ڕێژەی کاریگەری خراپ لەسەر تەندروستی و ئاسایشمان، بەلام تایبەت بەو مادانەی کە زیاترین زیان و نەخۆشین بۆ ماڵەکانمان ئەوا دەست دەکەین بەناوهێنانی سیانیان نەك لەبەر ئەوەی کە لە لیستی هەرە پیسکەرەکاندان بەڵکو لەبەرئەوەی زۆرتر لە ماڵەکانماندا بەکاردێن:

*ڕاخەری دەستکرد بەتایبەتی (مۆکێت):

ڕاخەر دادەنرێت بەسەرەکیترین مادەی هەڵبژێراو بۆ داپۆشینی ڕووکەشی زەوی ماڵەکان و شوێنەکانی کارکردن وبیناکانی دیکە هەرچەندە خەڵکانێك هەن کە هەندێك ڕێچکەی نوێ دەگرنە بەر بۆ داپۆشینی ڕووکەشی ناوماڵەکانیان وەك (رخام) و (سیرامیك) بەڵام ئەمە زۆر کەمە لەچاو ڕاخەری ناوماڵدا بەهۆی کەمی تێچوون و نەرمی زۆر و توانای لە هەڵمژینی دەنگ و شاردنەوەی پیسی کە بەمەش پێویستی بە پاکردنەوەی بەردەواممان نابێت. ترس لە بەکارهێنانی ڕاخەری دەستکرد لە ماڵەکانماندا سێ لایەنی هەیە یەکەمیان کاتێك کە ڕاخەرەکە تازە دروست کرابێت کە ئەم ڕاخەرانە لەگەڵ ئەو مادە لکێنەرانەی کە بەکارهێنراون بۆ جێگیرکردنیان دەبنە سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ پێکهاتەی فۆرمالدیهاید کە ئەمەش وەك لەوەپێش باسکرا بەپیسکەر و هۆکاری سەرەکی نەخۆشی ماڵەکان دادەنرێت. و لەم قۆناغەدا ڕاخەر بەسەرچاوەی تیشکدانی بڕێکی زۆر لە پێکهاتە ئەندامییە خێرا فڕەکان دادەنرێت کە ئەمەش پیسکەر و سەرچاوەی نەخۆشین وەك پێشتر باسمان لێکرد.

بەڵام لایەنی دووەم ترس لە ڕاخەرەکە خۆیەتی کە توانای مژینی بڕێکی زۆر لەو تیشکانەی هەیە کە لە کەرەستەکانی دیکەی بیناکردنەوە دەردەدرێت کە لە ماڵەکەدا بەکارهاتون و لەپاشدا ئەم توانای دانەوەی ئەو تیشکانەی هەیە و وردە وردە بۆ ناو هەوا. و لایەنی سێهەم کە لەوانەیە ترسناکترین لایەنیش بێت لە ڕاخەردا ئەویش توانا گەورەکەیەتی لە گرتنەخۆی پیسی و تۆزو خۆڵ کە بەمەش خۆی دەکات بە ژینگەیەکی لەبار بۆ زۆر لە بەکتریا و کەڕوو کە تەنها بوونیان مانای نەخۆشی و نەخۆشی دەگەیەنێت.

هەرچەندە ڕێژەی شێ بەرزو ڕێژەی هەوا گۆڕکێ نزم بێت زیاتر ماڵەکانمان دەبێت بە لانە بۆ ئەم بەکتریا و کەڕوانە و زیاتر هەواکانمان دەگۆڕێن بۆ ژەهر کە هەڵیان دەمژین بەهۆی تێربوونیان بەو مادە زیانبەخشانەوە و لەوانەیە کەسێك بڵێت: کە پاکردنەوە بەسە بەلابردنی ئەم پیسیانەو کوشتنی بەکتریاو کەڕووەکان، بەڵام وەڵامەکەی زۆر بەئاسانی ئەوەیەکە ڕێگایەکی کاریگەر بۆ پاککردنەوەی ڕاخەر نییە، لەبەرئەوەی هەرچەندە سەرسوڕماو بین و بڕی ئەو پیسییەی کە لە ڕاخەرەکە دەرمان کردووە ئەوا ئەوبڕە پیسییەی کەماوە

زۆر زیاترە. و پاکردنەوەش لە جۆری ووشك و تەڕ تەنها مانای زیاتر پیس بوون دەگەیەنێت. چونکە پاکژکردنەوەی ووشك بریتیە لە بەکارهێنانی پاکژکەرەوە کیمیاییەکان و ئەوەی لەم پاکژکەرانە دەمێنێتەوە لە ڕاخەرەکەدا دەبێتە سەرچاوەی زۆرێك لە تیشکە زیانبەخشەکان و گومانی زۆر هەیە کە زۆری ئەم پاکژ کەرانە بریتین لە مادەی شێرپەنجەیی. بەڵام پاکردنەوەی تەڕ هەروەك پاکردنەوەی ووشك دەشێت کە زۆر لەو بەکتریاو کەڕوانە بکوژێت کە لە ڕاخەردایە بەڵام ئەو شێ و تەڕییە کە ڕاخەرەکەدا دەمێنێتەوە پاش پاکردنەوە مۆڵەتێکی کورت دەبێت و پاش ماوەیەکی کەم هەموو بەکتریاو کەڕووەکان دەگەڕێنەوە بەڵکو ئەمجارەیان بەڕێژەیەکی زیاتر و لەوانەیە جۆری زۆر و ترسناکتریش. زۆر لێکۆڵینەوە لەسەر پەیوەندی نێوان توشبونی منداڵان بەنەخۆشی کاوازاکی (لە جۆری نەخۆشی هەستیارین) و لە نێوان پاکردنەوەی ڕاخەردا کراوە. لە یەکێك لە لێکۆڵینەوەکاندا لە وولایەتێك لە ولایەتەکانی ئەمریکا بینرا کە 62٪ ی منداڵە توشبوەکان بەم نەخۆشییە دراونەتە بەر هەوای ئەو ماڵانەی کە ڕاخەرەکانیان پاکراونەتەوە، ئەم زانیاریە گومان لە ترسناکی ڕاخەردا ناهێڵێت بەتایبەتی لەسەر منداڵ و زۆر لە زانایانی هۆی ئەو زۆربوونە زۆرە لە هەستیاری منداڵاندا دەگەڕێننەوە بۆ زۆری بەکارهێنانی ڕاخەر لە ماڵەکانماندا لەبەر ئەوەی منداڵ زیاتر بەرامبەر دەبێتەوە لەگەڵ ئەو ڕاخەر و تۆزەی لێوەی هەڵدەستێت.

***بۆیاخ**:*

نزیکەی 15 هەزار مادەی کیمیایی هەیە کە لە دروستکردنی بۆیاخدا بەکاردێن، ئەم مادانە هەموویان توانایان لەپیسکردنی هەواکەماندا هەیە بەهۆی ئەو گازە ترسناکانەی کە لێیانەوە دەردەچن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە زانکۆی (هۆبکنز) ئەنجامی داوە دۆزرایەوە کە بۆیاخ بە زۆری پێك هاتووە لە نزیکەی 300 مادەی کیمیایی ژەهرین. و نیوەی ئەم مادانە بەوە ناسراون کە پەیوەندیان بە نەخۆشی شێرپەنجەوە هەیە. و لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا دۆزرایەوە کە 50٪ی پێکهاتە ئەندامییە خێرافڕەکان و پیسکەرەکانی هەوا سەرچاوەکەیان بۆیاخە. ڕاستە کە زۆربەی بۆیاخەکان بۆ ماوەیەکی کورت وەك سەرچاوەیەکی پیسکردن و دەرچوونی گازە زیانبەخشەکان دەمێننەوە بەڵام لە زۆر باردا بەردەوام دەبن لە دەرچوون بۆ ماوەی زۆر ئەگەرچی بەڕێژەیەکی کەمیش بێت و کێشەمان لەکەڵەکەبونیدا بۆ دروست دەبێت لەناوەوەو کەمی هەوا گۆڕکێی تەواویش و هەندێك کە کاتێك کەس دەکەونە بەر ئەم گازە زیانبەخشانە هەرچەندە بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت ئەوا کاریگەریەکەی بەردەوام و هاوەڵیان دەبێت بە درێژایی ژیانیان.

***دابڕەکان یا نەگەیەنەرەکان** (**جیاکەرەوەکان**):*

لە ڕاستیدا بەکارهێنانی مادە دابڕەکان بەداواکاریەکی ڕەوای ژینگە دادەنرێت لەبەرئەوەی لەبەکارهێنانیدا بڕێکی زۆر لە دەستکەوتە دیاریکراوەکانمان بۆدەگەڕێتەوە هەروەهابەکارهێنانیشی خۆلادانە لەبڕێکی زۆر لە پاشەڕۆ زیانبەخشەکان لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی مادە دابڕەکان ئەوانەن کە لە دورست کردنیاندا چەند پێکهاتەیەك بەشداری دەکەن کەبەسەرچاوەیەکی بەهێزی گازی زیانبەخش دادەنرێت و کاریگەری خراپیان لەسەر تەندروستیمان دەبێت یان دەبنە سەرچاوەیەك بۆ بڵاوبوونەوەی چەند بەشێکی زۆر بچوك لە هەندێك مادە لە هەوادا، و بە هەڵمژینی ئەم هەوایە ئەم بەشەبچوکانە ڕێگە ئەگرنە بەر بۆ ناو جەستەمان و دەبنە هۆی زۆر نەخۆشی، و لە تواناداا هەیە کە کاریگەری خراپی دابڕەکان کەم بکەینەوە لەسەر تەندروستیمان بە مەرجێك ئەم دابڕانە زۆر بەباشی جیابکرێنەوە لە ژینگە ناوەکییەکانمان هەوا گۆڕکێی زۆرباش پێویستییەکی دیکەی بەردەوامە بۆ بەکارهێنانیان لەگەڵ سەرچاوانەدا سەرچاوەی دیکەی پیسکردن هەیە لە ماڵەکانماندا وەك کاغەزی پۆشینی دیوار و پلاستیك و هەندێك مادەی دیکە بەڵام دەست بەسەردا گرتنی زۆر زەحمەتە هەرچۆنێك بێت گرنگ ئەوەیە کە زانیاریمان لە بارەی کێشەکانەوە هەبێت.

سێهەم/ چالاکییەکانی مرۆڤ:

لە ڕاستیدا مرۆڤ بە سەرچاوەی پیس بوون دادەنرێت لەبەرئەوەی بەردەوامە لە جوڵان و خواردن و هەناسەداندا، چونکە ئەم چالاکیانە لە بنەماکانی ژیانن و بە پێویستی مانەوەی دادەنرێت. و ماڵەکانمان و ژینگەی ناوەکی لە کارلێکی بەردەوامدان لەگەڵ ژینگەی دایکدا، واتە سروشت بەرپرسە لە چارەسەری ئەم پیس بوونە بەڵکو ئەمە بەشێکە لە سوڕە سروشتییە تەواوەکەی ئەم، بەڵام کاتێك ژینگە ناوەکیەکەمان جیاکەینەوە لە سەرچاوە بنەڕەتیەکەی و کە

نەهێڵین خۆر بێتە ژوورەوەو هەوا ڕێچکە بگرێتە ناوەوە ئەو کات خۆمان بەر لە ڕێگەی خێرو خۆشی دەگرین بۆ خۆمان.

سێ ڕێگە چارە هەیە بۆ پاراستن:

تەنها زانینی ئەو ڕاستیەی کە ماڵەکانمان دەشێت نەخۆشکەون و ئێمەش بەو نەخۆشیەی ئەوان لەوانەیە نەخۆشبکەوین ئەوا تەنها ئەم زانینە پێویستە بۆ ئەوەی لەسەرو ئەمەشەوە دەست بکرێت بە چارەسەر. زۆرکەم لە ئێمە هەیە زانیاریمان هەبێت کە هەوای ناو ماڵەکانمان پیسترە لە هەوای دەرەکی و زۆرکەم لە ئێمەش دەزانین کە ئەو توێژاڵە سپییە جوانەی کە دیواری ماڵەکانمانی پێ پۆشراوە یان بۆیاخ کراوە لە دواییدا هۆکاری ئەو سەر ئێشەو هەستەوەریەیەکە کە بەدەستیەوە دەناڵێنێن. ئێستاو پاش ئەوەی کە بۆمان ڕوون بوەوە کە چۆن ماڵەکانمان نەخۆشی دەکەون ئینجا کاتی ئەوە هاتووە کە بزانین چۆن خۆمان لەم نەخۆشییە لابدەین و نەخۆشیەکانیش چۆن چارەسەر دەکەین چۆن تەندروست باش دەبین؟ ، سێ ڕێگە چارە هەیە ئەگەر بیانگرینە بەر و لەسەری بڕۆین ئەوا ماڵەکانمان دەبنە خاوەنی دروستی و بێزیانی، و ئەم ڕێگە چارانەش وەك خوارەوەن:

–دورکەوتنەوە لەو مادانەی کە پێکهاتەی کیمیایی زەرەرمەندیان تێدایە یان بنەبڕکردنیان.

واتە لە توانامانادا هەیە بۆیەی ئاوی بەکاربهێنین لە جیاتی بۆیەی ڕۆنی و لە کاتی ئێستاماندا بۆیاخ هەیە کە مادەی ڕووەکی و سروشتی دروست دەکرێن کە ئەمانە بە بەرهەمێکی بێوەیتر (بێزیان) دادەنرێن بۆ ئێمە و بۆ سروشتیش. و توانایەکی باش هەیە لەبەکارهێنانی هەندێك مادەی وەك قوڕو بەردو هەندێك تەختە کە مادەی سروشتی و ناوخۆین و لەبەرئەوەی هەموویان مادەی بێوەین بەڵکو مادەی زیندون کە بیناکە دەکەن بە بوونەوەرێك کە کارلێك دەکات لەگەڵ پێکهاتووە سروشتییەکانی دەوروبەریدا. و تایبەت بە ڕاخەری دەستکرد و (مۆکێت) تەنیا چارەسەر ئەوەیە کە بەکارنەهێنرێت یان بگۆڕێن بەڕاخەری دروستکراو لە خوری و لۆکە لەبەرئەوەی بێوەترن هەروەها بەکارهێنانی پارچەڕاخەری دروستکراو لە خوری و لۆکە چەند سودێکی دیکەیشی هەیە چونکە دەتوانرێت بهێنرێتە دەرەوە و پاك بکرێتەوە بەمەش ئەو کێشانەمان نامێنێت کە لە کاتی پاکژکردنەوەی ڕاخەردا توشمان دێت و مانەوەی ئەم پارچە ڕاخەرانە لە دەرەوەو لە بەرتیشکی خۆردا بوار دەڕەخسێنێت لە پاکردنەوەی و لەناوبردنی ئەو کەڕوو بەکتریایانەی کە پێوەیان نووساون.

***جیاکردنەوە یان دابڕینی توونـد:**

ئەگەر لە توانادا نەبوو هەندێك مادەیناسراو بە پیسکەری ژینگەی ناوەکی بەکارنەهێنرێت ئەوا چارەسەر ئەوەیە کە گرنگی بدرێت بە جیاکردنەوەو دابڕینی ئەم سەرچاوە پیسکەرانە بۆ ئەوەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە تێدا دەژین نەبێت.

بەکارهێنانی دابڕەکان لەسەربنەمای ئەو ڕێنماییانەی شارەزایانی ووزە و دۆزینەوەی ژینگەیەکی ئارام دایانناوە بۆتە پێویستیەکی سەرەکی، بەڵام ئەم دابڕانە خۆیان بە زۆری سەرچاوەی پیسکردنن بۆ ژینگە ئارامەکەمان کەوابوو لێرەدا پێویستە ڕێگەکانی دروستکردنی ئەم دابڕانە ڕەچاو بکەین بۆ جیاکردنەوەی ئەم دابڕانە لە بەریەککەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ژینگەی ماڵەکانمان لە ناوەوە. و لایەنێکی دیکەیش ئەوەیە کە پێویستە گرنگی بدرێت بە بناغەی خانوەکانمان و دڵنیابین لە ساغی و توندو تۆڵی چونکە ئەمە لامان دەدات لەو پیسیە بە تایبەتی گازی ڕادوون و شێ کە لە زەویەوە بۆمان دێن.

***هەوا گۆڕکێ:**

ئەگەر دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی مادە و شتومەکی ناوماڵ و ئامێرە پێویستەکانی ناوماڵ کە تیشکدانی زەرەرمەندیان هەیە کە هەوا پیس دەکەن یەهم چارەسەر و چارەسەری نموونەیی بێت بۆ گۆڕینی ماڵەکانمان بۆ ماڵێکی دروست وبێ نەخۆشی و لە هەمان کاتدا هەوا گۆڕکێش بە پلەی دووەم دادەنرێت لە هەڵبژاردە گرنگەکانی ئەم بوارەدا، بەڵکەو هەواگۆڕکێ پێویستە ئەگەر ماڵەکەش بەتاڵ بێت لە مادە و سەرچاوەی پیسکەر

لەبەرئەوەی ئەو ماڵەی کە هەناسەدانی بەشێوەیەکی تەواو و باش نەبێت ماڵێکی نەخۆشە بەکاریگەری ئەو گازە زەرەرمەندانەی وەك دوانۆکسیدی کاربۆن کە تیایدا کەڵەکەدەبن. بەکورتی ئەگەر ماڵ ئەو شوێن و ژینگەیەبێت کە مرۆۋ دەیکاتە پەناگەیەك بۆ حەوانەوە و ئاسودەبوونی گیان و جەستەو مێشکی ئایا دەکرێت ئەم شوێنە بکەینە مۆڵگەی هەزارەها مادەی کیمیایی کە ساناترین پێناسە بۆیان ئەوەیە پێیان بڵێین مادەیەکن کە ڕادەی زیانیان بۆ مرۆۋ تاقی نەکراوەتەوە.

ڕاستە کە بابەتی ژینگەیی بۆتە تەوەرەی سەرەکی لە لیستی بایەخپێدراوەکانی جیهان بەڵام هەموو هەوڵدان و شیکردنەوە و کۆبوونەوەکان تەنها مەبەستیان ژینگەی کۆمەڵ بووە کە ژینگەی دەرەکی‌یە. بەڵام بەسەر بردنی 90٪ی کاتی ژیانی مرۆۋ ئەمەیان ئەرکێکە دەکەوێتە سەر وریایی خودی تاك و ڕادەی تێگەیشتنی لە قەبارەی ئەوکێشەیە. ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کە ئاماژە دەدات بەوەی کە 30٪ی بیناکان نەخۆشن و هەروەها بەرپرسن لە زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی کە توشی مرۆۋ دێن. ئەم ڕاگەیاندنەو ئەوانەش کە گوێمان لێی دەبێت و لێرەو لەوێ دەیبینین لە کۆنگرەو دەستوری دەوڵەتە پێشکەوتووەکان هەوڵ بن بۆ ئەوەی بابەتەکە بکەنە جێی سەرنجی جیهانی، و ئەم هەوڵانەش سەرکەوتوو دەبن چونکە هەر چەندە مرۆۋ شارەزا و شارەزاتر بێت لەو بوارەی کە ماڵەکەی کیانێکە هەناسە دەدات و کاردەکات و کاری تێ دەکرێت لەلایەنی دەوروبەرەوە بەمەش دەشێت نەخۆش بکەوێت و پێویستی بە چارەسەرکردن هەبێت ئەگەر نا ئەوا کارمان تێ دەکات و وامان لێدەکات کە ئێمەش بناڵێن وەك خۆی بە دەست سەرئێشەو هەستیاری و تەمەڵەی و هیلاکی و بە ئاشکرا هەست بە ئازارو هیلاکی ئەو دەکەین. و لەمەش ترسناکتر ئەوەیە کە بەهانە بێنینەوە بۆ ئەم سەرئێشەو هیلاکییە بە فشارەکانی ژیان و هۆکاری دیکە کە دەشێت ڕاست بێت یان هۆکاری ڕاستەقینەنەبێت و لەمەوە نەخۆشی ماڵەکانمان گرانتر بێت و پاشان نەخۆشیەکانی خۆشمان قورستر دەبن، سەر ئێشە دەگۆڕێت بۆ شڵەژانی لێدانی دڵ و ئەوەی کە تەنها هەستیاریەکی سادەبوو دەبێت بە نەخۆشیەکی درێژخایەنەوە یان لەوەش ترسناکتر دەبێت.

Internet

ئیدوارد تیلیر داهێنەری موشەکی هایدرۆجینی کۆچی دوایی کرد

تاقیگەی نیشتمانی لۆرەنس لیفرمۆری لە بەیانێکدا ڕایگەیاند ئیدوارد تیلیر داهێنەری موشەکی هایدرۆجینی لە تەمەنی 95 ساڵیدا لە ماڵەکەیدا لە ستانفۆرد(کالیفۆرنیا) بەهۆی نەخۆشییەکی دڵەوە گیانی لەدەستدا. بەڕێوەبەری تاقیگەی ناوبراو مایکل ئاناستازیو وتی: مردنی ئیدوارد تیلیر خەسارەتێکی گەورە بوو لە تاقیگەکەمان و گەلەکەشمان بەڵام لە یادەوەریماندا هەروەك یەکێك لە گەورە زاناکان دەمێنێتەوە. تیلیر ژیانی خۆی لە پێناوی ئازادی و گەڕان بەدوای زانیاری و گواستنەوەی زانست بۆ چەندەهانەوە، تەرخانکرد تیلیر لە نێو ساڵانی 1943-1946 لەسەر پڕۆژەی مانهاتن لە لۆس ئالاموس کاریکرد کە ئەنجامەکەی موشەکی ناوکی دروست کرا. پاشان یارمەتیدەر بوو لە پەرەپێدانی موشەکی هایدرۆجینی. ئەم زانایە هودییە هەر لەساڵی(1935)ەوە لە ئەمریکا دەژیا لەدوای ئەوەی لە ئەوروپا بەهۆی ڕژێمی نازییەوە ڕایکرد تیلیر میدالی ئازادی بۆ ساڵی 2003 وەرگرت، ئاهەنگی ئەم ڕێزلێنانە لە واشنتۆن بە ئامادەبوونی جۆرج بوش بەڕێوە چوو بەڵام تیلیر خۆی نەیتوانی ئامادەبێت و وێندی کچی میدالەکەی بەرز کردەوە. شایانی باسکردنە پڕۆفیسۆر تیلیر زانایەکی گەورە بووە لە فیزیای سەدەی بیستەمدا و یەکێك بوو لەگەورە بەپرسە تەکنیکییەکان لە بەرگری نیشتمانیدا هەر لەدوای جەنگی جبهانی دووەمەوە تاکو ئەمڕۆ

تەلار ساڵح

Internet

ئایا جل و بەرگەکانی ژێرەوە دەبنە سیخوڕ بەسەرمانەوە؟

کنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

ئامێری (پەخشی) بێ سیم بەهۆی شەپۆلە زۆر وردەکانی ڕادیۆوە بوارێکی فراوانی کردەوە بۆ بەستنی ئەو شت و مەك و پێداویستیانەی کە لە ژیانی ڕۆژانەماندا هەن، بە تۆڕی ئینتەرێتەوە. ئەگەر بێتو ئەم ئامێرە بکرێت بە جل و بەرگی ژێرەوەدا ئەوا یارمەتی دەرێك دەبێت بۆ خاوەنی ئەو کۆگایە تاکو بزانێت چی ڕوودەدات. هەروەها لە داهاتوودا دەتوانرێت بزانرێت کە چی لەناو ئەو جانتا دەستییانەدا هەیە کە بەبێ کردنەوەیان بەکاردەهێنرێن، بێگومان لێرەدا خوێنەر بۆچونێکی وای دەبێت کە ئەمە جۆرێکە لە خەیاڵی زانستی بەڵام لە ڕاستیدا هەر لە جەنگی جیهانی دووهەمەوە دەستکراوە بە پەرەپێدانی ئەم داهێنانە بەمەبەستی یارمەتی دانی ئەو دووکارمەندەی کە لەسەر ئامێری ڕادار ئیشیان دەکرد تاکو بتوانن فڕۆکە هاوپەیمانەکان لە فڕۆکەکانی دوژمن جیابکەنەوە. هەروەها سەرکردەی سوپاکان سووربوون لەسەر ئەوەی کە دەبێت فڕۆکەوانەکان هەڵگری ئەوبلیتی نیشانەکردنی ناسنامانەبن کە بەهۆی شەپۆلەکانی ڕادیۆوە ئیشیان دەکرد. و ئەمڕۆش هەر ئەو داهێنەرەیە کە بەکاردەهێنرێت لەچاودێریکردنی ئەو گەلە ئاژەڵانەی کە لە هەوایەکی بەربڵاودان و لە چاوی شوانەکانیانەوە دوورن.

هەروەها دەست نیشانکردنی ئەو ناوچانەی کە تیایاندا وون دەبن.

و ئێستاش لە هۆیەکانی گواستنەوە گشتی‌یەکاندا بەکاردەهێنرێن بۆ کردنەوەی دەرگاکان لە کاتێکدا کە بەبێ ئەو بلیتانە کردنەوەیان مەحاڵە.

شارەزایان پێشبینی ئەوە دەکەن کە ئەم داهێنەرە شۆڕشێکی ڕاست و ڕەوان لە جیهانی بازاڕ گەری و فرۆشگاکان و بەڕێوەبەرێتی ناوچە گەنجینەکاندا هەڵ دەگیرسێنێت. کۆگای برادا لە نیویورك ئامادەیی خۆی نیشان دا بۆ تاقیکردنەوەو بەکارهێنانی ئەم داهێنەرە، ئەویش بە دانانی هەندێك پارچەی ئەلکترۆنی لە دیواری ژوری تاقیکردنەوەی جل و بەرگدا تاکو یارمەتی دەرێکی فرۆشیار بێ لە ناسینەوەی ئەو پارچەیەی لەلایەن کڕیارەوە تاقی دەکرێتەوە چونکە لە کۆگاکەدا چەندەها ئەندازەو جۆرو ڕەنگ و قوماشی جیاواز هەیە.

هەروەها کۆمپانیاکانی دیکەش بەتایبەتی کۆمپانیای نۆکیا دەستی کردووە بە لێکۆڵینەوەی تەواو لەسەر ئەم داهێنەرە تاکو بتوانێت جموجۆڵی شتومەکەکان لە نێوان کارگەکان و فرۆشگاکاندا ڕێك بخات. بەڵام ئەم داهێنەرە تا ئەمڕۆش دووچاری ئەوە هاتووە کە نرخی دروست کردنی بلیتەکانی بەرزن و لە قەبارەدا گەورەن، ئەگەر بتوانرێت نرخەکەیان کەم بکرێتەوە و قەبارەیان بچوك بکرێنەوە بۆ کەمترین ئاست ئەوا دەتوانرێت جل و بەرگی ژێرەوەی وەها دروست بکرێت کە توانای پەیوەندی کردنی لەگەڵ جل شۆرەکەدا دەبێت و پلەی گەرمی ئاوی جل شۆرەکە دیاری دەکات بەپێی پێویستی جۆری بەرگەکە (جلەکە) یان لە پەیوەندی کردندا بێت لەگەڵ ئەو ساردکەرەوەیەدا تاکو بتوانێت بە خاوەنەکەی ڕابگەیەنێت کە کام جۆرە خۆراکە نەماوە یان بەسەرچووە تیایدا بۆ نموونە داوای پەنیرو ماست یان شووشە شیر دەکات تاکو جێگەی ئەوانە پڕبکاتەوە کە فرۆشراون. لەگەڵ بەرەوپێش چوونی ژیان و پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانەدا و چونە ناوجیهانی واقعەوە کە قوناغی بەستنەوەی هەموو مەبەست و پێداویستییەکانی ژیانە بە تۆڕی ئینتەرنێتەوە دەبینین لایەن و بۆچونەکان بلیمەتی و ژیریان پێوە دیارە. بەرگری کاران لەسەربەستی تاکەکەس ئەم داهێنەرە وەك هەڕەشەیەك لەسەر ژیانی کەسایەتی تاکەکەس لە قەڵەم دەدەن لەبەرئەوەی ئەم داهێنەرە یارمەتی دەرێکی کۆگا بازرگانییەکانە لە ناسینەوەی ناسنامەی بەشداربوان ئەویش بەهۆی ئەو بلیتی زانیارییانەی کە لە جلەکانیاندا هەیە.

هەروەها دەرگایەك دەکاتەوە لەبەردەم دزەکاندا چونکە دەتوانن (سکانر) واتە ئامێری لەبەر گیراوە بەکاربهێنن بۆ ناسینەوەی جل و بەرگەکانی ژێرەوەی ژنان کە بەهۆیەوە کۆمپانیاکانی بانگەشەو پڕوپاگەندەکان دەتوانن پەرە بەو جۆرانە بدەن کە لەگەڵ ئارەزووی خەڵکی‌دا دەگونجێت. و ئەوانەشی پشتگیری لەم داهێنەرە دەکەن دەزانن کە دەستکەوتێکی باشی هەیە و لە هەمان کاتدا دەش زانن کە دەبێتە هۆی ناڕەحەت بوونی کڕیارەکان. لەبەرئەوە ڕێك خراوەکانی بەرگری کاران لە سەربەستی کەسایەتی لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا بانگەشەیەك دەکەن دەربارەی تەکنیکی ناسینەوە بەهۆی شەپۆلەکانی ڕادیۆوە، بەمەبەستی ئاگادارکردنەوەی بەکارهێنەران تا بزانن بلیتی تایبەتی هەیە کە بەو تەکنیکە کاردەکات و هەروەها لە تواناادا هەیە لەکاربخرێن.

Internet

10 پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. صمد

1-بۆچی هەندێك جار تەمەنی رەسین(بالق بوون) لەهەندێك کوڕدا دەگاتە نۆزدە؟

–لەراستیدا دوا کەوتنی تەمەنی رەسین تا نۆزدە ساڵی، دواکەوتنە لەتەمەنی سروشتی. گرنگترین ئەو هۆکارانەی ئەم ئەنجامەیان لێ دەکەوێتەوە بریتیە لە: کەمی هۆرمۆنی رژێنی دەرەقی لەوانەشە بەهۆی هەندێك لەهۆرمۆنەکانی ژێرمێشکە رژێنەوە بێت. یا لەوانەیە بەهۆی پوکاندنەوەی گونەکانەوە بێت، هەردوو هۆرمۆنەکەی سەرەوە لەدەرمانخانەکان دەست دەکەون و پزیشکی پسپۆر دەتوانێت بەو هۆرمۆنانە چارەسەری بکات، بۆ حاڵەتی پوکاندنەوەی گونیش، دەتوانرێت زوو بەهۆی لێنوڕینی کلینیکیەوە پێی بزانرێت، ئەو کاتە دەتوانرێت بەدەرزی یا لەڕێگای دەمەوە نێرە هۆرمۆن وەربگرێت، ئەگەر گون هەروەك خۆی مایەوە، دەبێت بەردەوام ئەم هۆرمۆنە وەربگرێت، لەوانە گرنگتر دەرنەکەوتنی سیفەتە دوەمیەکانی نێرە وەك دەنگ گڕی، نەهاتنی توکی ڕیش وسمێل. لەهەندێك باری دەگمەندا لەوانەیە هۆکارەکە نێرەموکی تەواو بێت، واتە گون.. تەواو نیە و پڕە لەشانەیەکی ڕیشاڵی یا پڕە لەشانەی هێلکەدان، یا لەبەشێکی دایە.

2-بۆچی هەندێك کەس حەز دەکەن بنی پێی خۆشەویستەکەیان ماچ بکەن.

–ڕاکێشانی سێکسی نێوان هەردوو توخمەکە، وحەزی هەر یەکەیان بۆ ئەوی

دی، شتێکی سروشتیە وخوا بۆ حکمەتێکی گەورە دروستی کردوە، زۆربەی جاریش ئەم مەیلە گشتی. واتە ڕاکێشان بۆ توخمەکەی دی گشتە، نەك پارچە پارچە یا بەش بەش.

بەڵام هەندێك جار روو دەدات ئەم مەیلە یا ڕاکێشانە لەسەر بەشێکی دیاریکراوی لەش کۆبێتەوە وەك پێ یا ڕوو، یا چاو، یا لووت هتد.. تەنانەت لەوانەیە لەسەر جلو بەرگی تایبەتی کۆبێتەوە، یا سیفەتی تایبەتی وەك ڕۆشنبیری کەسێتی هتد.. نمونەش لەسەر ئەمە زۆرە کە ناتوانرێت لەچەند دێرێکدا کۆبکرێتەوە. ئێمە زیادە ڕەوی ناکەین ئەگەر بڵێین هەموو مرۆڤێك سیفەتێك یا چەند سیفەتێکی تایبەت بەخۆی هەیە کەسەرنجی توخمەکەی دی زیاتر لەهەر کەسێکی دیکە ڕادەکێشێت.

ئەوەش کەوا دەکات مرۆڤ شتێك لەوی دیدا حەز لێ بکات، ئەزمونەکانی مندا لێ زووە...

ئەندامێك، یا پارچە جلێك کەپەیوەندی بەسەر دەمێکی زووی ژیانی ئەو مرۆڤەوە هەیەو چێژی لێ وەرگرتوە، دەبێتە جێگەی بایەخ پێ دانیو خۆشیو چێژی لە کاتەکانی دیکەی دوایی ژیانیدا لێ وەردەگرێت لەبەرئەوەی دەبینین بایەخ دان بەپێی خوشەویست شتێکی سورشتە(لەجۆرەکەی دا).. بەڵام زۆر تۆخ کردنەوە دەبێتە شتێکی نامۆ ولادان. بایەخ دان بەکەسێتی و ڕەوشتو ڕۆشنبیری و ڕێکوپێکی ئەندامەکانی کەسی خۆشەویست زۆر باشترە لەوەی تەنها بایەخ بەشوێنێکی دیاری کراو بدرێت.

3-مرۆڤ لەکاتی دەستگیرانیدا دەتوانێت چی بکات؟

–باسکردنی سێکس لەنێوان دوو دەستگیراندا کارێکی نەشیاوە تا گواستنەوە، چونکە دەستگیرانی ماوەیەکی ڕۆمانسی جوانە بۆ تاقیکردنەوەی یەکترە تا دەگاتە هاوسەرێتی، لەوانەشە نەگات، بۆیە پێویستە بەهیچ جۆرێك ئەو دوو کەسە بیر لەکاری سێکسیو تەنانەت هیچ باسێك لەو بارەوە نەکەنەوە. بەڵام لەشەوی زاوایەتیدا دەتوانرێت هەموو شتێك باس بکرێت، و دەبێت لەو کاتەشدا زۆر بەنەرمو نیانی کارەکە ئەنجام بدرێت و پەردەی کچێنی بە ئەندامی نێر بدڕێنرێت نەك بەهیچ شتێکی دی.

4-ئایا چوك لەشەوی زاوایدا هیچ زیانێك بەزێ ناگەیەنێك؟

–ئەوەندە بەسە کە بزانیت زێ دەتوانیت منداڵێکی کۆرپەلە لەکاتی بوندا پیا بڕوات، واتە توانای کشان و گەورەبونی هەیە، ئیتر چوك چ زیانێکی پێ دەگەیەنێت، تەنها ئەوەندە هەیە لەکاتی شەوی زاواییدا، پەردەی کچێنی دەدڕێت، ئەوەش بزانە ئەو پەردەیە زۆر تەنکە و چەند دڵۆپێکی زۆر کەم خوێنی لێ دێت و زۆرجار کچ هەست بەئازار هەر ناکات و لەپاش یەك ڕۆژ ساڕێژ دەبێتەوە.

5-ماوەی کاری سێکسی چەند دەخایەنێت؟

–لەڕاستیدا ماوەی کاری سێکسی لە چوونە ژورە وەی چوك وە بۆ ناو ئەندامی مێ تا ڕژاندن لەنێوان دوو تا دە خولەکدایە، واتە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگۆڕێت، شتێکی سروشتیە، کە درێژکردنەوەی ماوەی یاریکردنەو دەست لێ دانە ئەم ماوەیە کورت دەکاتەوە، بەڵام گوێ گرتن ، یا بادەرکردن بە قسەی پڕوپوچ و بێ بناغە وەك ئەوەی کەفڵانەکەس لەتوانایدا هەیە سەعاتێك ئەو ماوەیە درێژ بکاتەوە هیچ بنچینەیەکی زانستی نیە، یا فڵانە کەس کرێم یا گیای سڕکەر بەکار دەهێنێت بۆ ئەم مەبەستە، ڕاست نیە.

6-بۆچی هەندێك ژن بێ ئەوەی لە سوڕی کەوتنە سەرخوێن دا بن، جارە جارە خوێنیان لێ دێت؟

–ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی هێلکەدانەکان لە کاتی هێلکەداناندا، چارەسەری ئەم لاوازییەش بەهۆی بۆ بەکارهێنانی حەبی تایبەتەوە دەبێت کەپسپۆڕی تایبەتی دەینوسێت، ئەو حەبە ڕۆژی دو دانەیە لە ڕۆژی پێنجەمی سوڕەکەوە تا ڕۆژی پانزەی هەمینی سوڕەکە. واتە بۆ دە ڕۆژ ئەمەش بۆ سێ سوڕی یەك لودوای یەك دوبارە دەکرێتەوە

لەهەمان کاتدا وا باشترە شیتەڵکردنی خوێن و میز لە نەخۆشخانە بکرێت. بۆ ئەوەی هۆکاری ئەو ئازارە بزانرێت کە لەکاتی میزکردندا ڕوو دەدات..

هەرگیز ئامۆژگاری بەکارهێنانی هیچ جۆرە پاکژ کەرەوەیەك ناکەین.

دەربارەی ئەوەی کە ئایا هەست و حەزی ژن بۆ کارەکە، کاریگەری هەیە لەسەر ئەوە؟ هیچ بنچینەیەکی زانستی نیە ئەوە بسەلمێنێت.

7-چی دەبێتە هۆی هروژاندنی سێکسی کە نەیەلێت کارە سێکسیە کە تەواو بکات.

-زۆرجار ئەم دیاردەیە روو دەدات، هەڵچوون و هروژاندنێکی زۆر بێ تێربوون، بۆ نمونە ڕژاندنی تۆو لە دەرەوەی زێ (ترسی سکپر بوون دەبێتە هۆی نە رژاندنی هەموو تۆوەکە بە تەواوی، چونکە گومان لەوەدانیە ئەو گرژبونە یەك لە دوایەکانەی زێی ژن لەکاتی کارە سێکسیەکەدا دەبێتە هۆی ڕژانتدنی هەموو تۆواوەکە لەوانەشە نەڕژاندنی هەموو تۆواوەکە بێتە هۆی سوڕ هەڵگەڕاندن کزانەوەو هەوکردن. لە هەمان کاتدا پویوەندی سێکسی بێ چوونە ناوەوە هەر دەبێتە هۆی ئەوە، واتە بەر پرسە لەئازارێکی زۆر، بەتایبەتی ئازار لەئەندامی جووت بوون و گون، لەبەرئەوە پێویستە پاش هەموو هەڵچونێکی توندی سێکسی هەموو شلاوەکە بڕژێنرێت، هەروەها پێویستە ئەو لاوانەی ژنیان نیە تووشی ئەو جۆرە هەڵچونانە دەبن، هەوڵ بدەن خۆیان هێمن و ئارام بکەنەوە و هەرگیز نەچن بەلای سێکسی ناڕەوا و خو بدەنە خوێندنەوەو وەرزش باشتریشە لەو کا تانەدا گۆشت خواردن و خۆراکە گەرم و سوتێنەرەکان کەم بکرێتەوە، دەشتوانن هەندێك لەهێورکەرەوەکان بەکاربهێنن.

8-ئایا ئەو دەرمانانەی کەپیان دەوترێت چالاك کەرە سێکسیە کان، سودیان هەیە؟

-ئەم بابەتە پێویستی بەهوشیارکردنەوە هەیە.. چونکە دەمێکە لەدەرمانخانەو هەندێك شوێن، دەرمان دەفرۆشرێت گوایە ئەمانە سێکس چالاك دەکەن، زۆربەی جار ئەم دەرمانانە بێ چاودێری یا بەدزییەوە دەفڕۆشرێت، خەڵکیش زۆر جار پارەی زۆری پێ دەدەن، و بەکاری دەهێنن بەڵام لەڕاستیدا. زۆربەی ئەو دەرمانانە هیچ نین جگە لەچەند ڤیتامینێکی تایبەتی نەبێت، کە زۆر خواردنیان زیانێکی زۆر بەجەستە دەگەیەنن و هیچ سودێکی وایان لەو بارەیەوە نیە شایانی باس بێت، تەنها ئەو کۆمەڵە دەرمانەی بەکۆمەڵەی ڤیاگرا ناسراوە، لەم ساڵانەی دوایدا بۆ ئەو کەسانەی پەککەوتنی سێکسکیان لەگەڵدایە سودی هەبوەو وا باشترە ئەمەش لەژێر چاودێری پزیشکدا بەکاربێت چونکە هەندێك زیانی لاوەکی هەیە کە بۆ هەمو کەسێك دەست نادات.

9-بۆچی لەهەندێك ناوچەدا کچ خەتەنە دەکەن؟ مەبەست لەو خەتەنەیە چیە؟ وکوێی دەبرن؟

-لەناوچە زۆر دوا کەوتوەکاندا هەر لەمنداڵیەتی زوەوە خەتەنەی کچ دەکەن واتە میتکەی دەبڕن زۆر جار ئەوە هەر لەو کاتانەدا دەبێتە هۆی خوێن بەربوون.

ونەگیرساندنەوە و ڕەنگە بشبێت بەهۆی مردن، یا پڕبوونی بەمیکرۆبی خراپ و هەوکردن و چارەسەرنەکردن لەپاشدا ئەوە دەبێتە هۆی تاوانێکی گەورە لەگەڵ ئەو کچەدا، چونکە میتکە لەمێدا گەورەترین رۆڵی چێژوەرگرتنی مێ دەبینێت لەکاتی کاریی سێکسیدا وتاوانە مێ لەو چێژە کە خوا دروستی کردوە بێ بەش بێت و زۆرجار ئەوە دەبێتە هۆی سێکس ساردی و ئارەزونەکردن و ڕەنگە جیابونەوە تەلاق دانیشی لێ بکەوێتەوە.

بەڵام لەکوڕدا، چوك، بەشێك لەپێستی زیادەی لەسەرە. کە لەوانەیە بێتە هۆی کۆبونەوەی میکرۆب تیایدا، یا چێژ وەرنەگرتن لەسێکس، بۆیە بڕینی ئەو پێستە زیادە کە بە خەتەنە ناوبڕاوە شتێکی زۆر باش و بەسودە لەکوڕدا.

10-فەرمانی گونەکان لە نێردا چیە؟

-زۆر پێویستە مرۆڤ زانیارییەکی سێکسی هەبێت بۆ ئەوەی هیچ نەبێت دەربارەی فەرمان و فسیۆلۆژی ئەندامەکانی زاوێی شتێك بزانێت.

گونەکان لەنێردا، کە دوانن، لەناو تورەکەیەکدان، پێی دەوترێت تورەکەی گون، وەك پارێزەرێك وایەو پاراستونی.. ئەم گونانە دوو فەرمانی سەرەکیان هەیە. یەکەم: دەردانی هۆرمۆنی سیفەتە دوەمیەکان لەکوڕدا دروست دەکات وەك

دەنگ گڕی، هاتنی ڕیش و سمێل، ومەیلی توخمەکەی دی دوەمیشیان، دروستکردنی تۆو لە کۆمەڵە بۆ ڕێچکەیەکی ورد کەپێیان دەوترێت تۆواوە بۆ ڕێچکە، واتە ئەگەر گون نەبێت، یا بەهۆی هەر روداوێکەوە مرۆڤ لەدەستیان بدات، ئەوا سیفەتی نێری تیا دەرناکەوێت و بێ تۆو بێ مەیل دەبێت.

بەشی یەکەم

کێشە پزیشکییەکان لە نۆشداریی دەم و ددانداا

Medical Problems in Dentistry

د. سەعید عەبدوللەتیف
مامۆستای کۆلیژی پزیشکی ددان/ زانکۆی سلێمانی

گرنگی باسەکە:

گەلێك كێشەی جۆراو جۆری پزیشكی گشتی هەیە كە پرۆسەی چارەسەركردنی دەم و ددان ئاڵۆز دەكات. زانیاریی تەواوی ئەم كێشە پزیشكییانە و دەستنیشانكردنیان لەكاتی چارەسەركردنی دەم و ددانی ئەم نەخۆشانە زۆر پێویستە.

ئاگالێبوون و چارەسەركردنی ئەو حاڵەتە كتوپڕو هەنوكەییانە كە ڕووبەڕووی نۆشدەری ددان دەبنەوە زۆر گرنگە بایەخیان پێ بدرێت. شارەزایانی ددان پێویستە مێژووی پزیشكی تەواو وەربگرن لە هەر نەخۆشێك بەر لە دەستپێكردنی پرۆسەی چارەسەركردنی ددانی. بۆ هەر نەخۆشێكی ددان پێویستە وەك كارێكی ڕۆتینی ڕۆژانە هەموو زانیاریەكی كێشە پزیشكییەكانی لێ وەربگیرێت.

ئەوەی شایەنی باسە هەركاتێك نەخۆشەكە هیچ زانیاریەكی نەداتێ دەربارەی كێشە پزیشكییەكانی، نۆشدەری ددانەكە پێویستە ئەو نەخۆشە ڕەوانەی پزیشكی هەناوی بكات بۆ هەڵسەنگاندنی پزیشكی.

لەم باسەدا چەند هاوکێشەی پزیشکی کە ڕووبەڕووی پرۆسەی چارەسەرکردنی ددان دەبێتەوە گفتوگۆی لەسەر دەکەین:

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دڵ و بۆریە خوێنەکان:
Diseases of the Cardiovascular System

سکاڵاکردنی نەخۆشانی دڵ و بۆریەکان: Symptoms

گرانی هەناسەدان: Dyspnoea

گرانی هەناسەدان بەوە دەوترێت کە هەناسەی لە کاتی هیلاك بووندا سواردەبێت ئەمەش گەلێك جار ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو کەسە لەوانەیە لە سەرەتای قۆناغی سستی دڵ (Heart Failure) دابێت.

هەناسە سواریی لەوانەیە بەهۆی نەخۆشی سییەکانەوەبێت.

ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری سستی دڵ بوون هەمیشە هەناسەی خێراو کورت هەڵدەمژن، بەڵام ئەو نەخۆشانەی ئاوسانی سیەکانیان هەیە (Palmonary Oedema)، خیزەی سنگیان دێت بە زۆری کە نەخۆشەکە هەوڵ دەدات هەناسەی قووڵ هەڵبمژێت. ئەمە پێی دەوترێت بەرهەنگی (پشوو سواریی) دڵ (Cardiac Asthma) سکاڵای تایبەتمەندی نەخۆشی سیەکان خیزەی سنگە. نەخۆشەکە لەوانەیە هەناسەی قووڵ هەڵبمژێت بەهۆی بەکارهێنانی چەند ماسولکەیەکی هەناسەی زیادەوە.

گرانی هەناسەدان بە پاڵکەوتنەوە:
Orthopnoa

کاتێك نەخۆش ڕادەکشێت، هەناسەی بە گرانی بۆ دەدرێت ئەمەش بەهۆی بەرزی پەستانە لە گوێچکۆڵە و سکۆڵەی ڕاستەوە کە زیاتر خوێن بۆ سیەکان دەچێت لە بری ئاسایی.

خوێن تێزان و ڕەقبوونی سیەکان دەبنە هۆی گرانی هەناسەدان.

ئاوسان: Oedema

ئاوسانی پێ (Pedal Oedema) ئاماژە بۆ سستی دڵ دەکات بەهۆی گلدانەوەی خوێ و ئاو لە لەشدا، بەڵام لەکاتی ڕاکشاندا ئاوسانەکە لە ناوچەی سێبەندە و ڕانەکاندا بەدیدەکرێت.

ئازار (ئێش): Pain

هۆکارەکانی ئازاری ناوچەی سنگ گەلێك جار بە هۆی کەم خوێن بۆچوونی دڵ یان بەهۆی هەوی دڵە پەردەوە (Cardiac Lschaemia & Pericarditis).

دڵە کوتێ (هەستکردن بە ترپەی دڵ): Palpitation

دڵەکوتێ بەوە دەوترێت کە یەکێك هەست بکات یان بە ئاگابێت لە ترپە واتە لێدانی دڵی.

ئەمەش سیفەتی نەخۆشی: دڵەڕاوکێیە Anxious Patients، دڵە کوتێی دووبارە بووەوە (Paroxysmal tachycardia) ، یان نەخۆشی لەرینەوەی ناڕێکوپێکی ماسولکەی دڵ، کە تیایدا لێدانی گوێچکەلە زۆر خێرا دەبێت بەشێوەیەك لەگەڵ لێدانی سکۆڵەدا ڕێك ناکەوێت (Atrial Fibrillation)

بورانەوە: Syncope

وەك باوە بورانەوە بە ڕەنگ و زەرد هەڵگەڕان و لەهۆش خۆچوون دەوترێت (fainting).

هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ: کەمبوونەوەی بڕی خوێنی دەرچوو لە دڵەوە (Decreased Cardiac Output) یان بەهۆی دابەزینی بەرهەڵستی دەوروبەرەوە.

واتە (decreased Peripheral resistance) یاخود بەهۆی ئەم دوو هۆکارە بەیەکەوە.

بورانەوە لە جۆری (Vasovagal Syncope) واتە هۆکارەکەی بۆری و دەماری بێت ڕوودەدات لە کاتی هیلاك بوون و ترس دا، زۆر ڕاوەستان واتە بەپێوە وەستان بۆ ماوەیەکی دووردرێژ، ونکردنی شلە لە لەشی مرۆڤدا (Fluid loss) بەهۆی سك چوونەوە ... هتد.

هۆکارەکانی دڵ بۆ بورانەوە ئەمانەن:

نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەر (Coronary artery)

یـان نەخۆشـیەکانی زمانـەی دڵ (Valvular heart diseases)

تەسکبونەوەی شاخوێنبەر (Aortic Stenosis)

تەسـکبوونەوەی سـەختی خوێنبـەری سـی (Savere Pulmonary stenosis)

یـان بـەهۆی نەخۆشـی گـەورەبوونی دڵـە ماسـولکەوە (Hyper trophic Cardiomyopathy)

نیشانەی نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکان Signs

کەم خوێنی: Anaemia

کـەم خـوێنی وەك نیشـانەیەکی کلینیکـی بەدیـدەکرێت ئەویش بە کاڵبوونەوەی رەنگی پێست و رووپۆشەکان.

کەم خوێنی وەك کارێکی ئاسایی بە کاڵبوونەوەی رەنگی سووری پێڵوە پۆش (Conjunctiva) ی چاو دەستنیشـان دەکرێت.

قەڵەوبوون: Obesity

نەخۆشە قەڵەوەکان بە زۆری لە بارن بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وەك: نەخۆشــی کــەم خــوێن بۆچــوونی ماســولکەی دڵ (Ischaemic heart disease).

شین هەڵگەڕانی دەوروبەر: Peripheral Cyanosis

شین هەڵگەڕانی دەوروبـەری لەشـی مـرۆڤ واتـە رووکاری دەرەوەی لەش بەهۆی تێکچونی سووڕی خوێنەوە روودەدات و لە حاڵەتی: گرژبوونی لولە خوێنەکاندا، کەمی بڕی خوێنی دەرچـوو لـە دڵـەوە یـان بـەهۆی هـیلاك بوونـەوە واتـە (Vasoconstriction, low Cardiac Out.put on stress)

شین هەڵگەڕانی هەناو:

Central Cyanosis

شـین هەڵگـەڕانی نـاوەوەی لەشـی مـرۆڤ هۆکارەکـەی بـە ناتەواو تێربوونی خوێن بە ئۆکسجین یان بە هـۆی لککێش (دابەشکەری تـەزو) راست بۆ چەپی دڵـەوە روودەدات واتـە (Right to left shunt) وەك لە نەخۆشیەکانی زگماکی دڵدا ئەم رووداوە رەچاو دەکرێت. کاتێك شین هەڵگەڕان کـە زمـان دەگرێتەوە ئاماژە بۆ شین هەڵگەڕانی هەناو دەکات.

شێوازی پەنجەکان: Clubbing of fingurs

ئەمـەش لـە نەخۆشـیەکانی دڵـی زگماکییـدا دەبینرێـت، هەروەها لە حاڵەتە بۆپێشەوەچوونی نەخۆشی هەوی توێی دڵدا دەردەکەوێت.

Advanced cases of infective endocarditis

پلەی گەرمی: Temperature

لەوانەیـە پێسـت پلـەی گەرمییەکـەی دابـبـەزێت واتـە ساردبێت لەکاتی نەخۆشی سستی یالاوازی دڵدا (Cardiac failure) و لەحاڵەتی بورانەوەدا (Syncope).

بـەڵام بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی لـە نەخۆشـی هـەوی توێی دڵدا رەچاودەکرێت.

ترپەی دڵ (ترپەی خوێنبەر): Aterial pulse

گۆڕانکـاریی واتـە تێـك چـوون لـە شـێوازی ترپـەی دڵـدا (Pulse pattern) واتە لە (رێژەی خێرایی، رەزم، قەبارە و شێوەکەی).

(Rate, Rythem, Volume, character) ئـەم گۆڕانکاریانـەش لـە حاڵـەتی تێـك چـوونی رەزمـی دڵـدا (arrythmia)، کەمبوونەوەی بڕی خوێنی دەرچوو لە دڵەوە (reduced Cardiac Out-put)/ گیرانی سیە خوێنبەرەکان (Pulmonary embolism) هــەروەها لــە حاڵــەتی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر تێبینی دەکرێت.

پشکنینی دڵ: Examination of the heart

پشکنینی دڵ بە بیـنین واتـە سـەیرکردن (Inspection) دەست لێوەدان (palpation)، پێداکێشـان (Purcussion) و گوێ لێگرتن (auscultation) ئەنجام دەدەرێت.

سەیرکردن (پشکنین بە چاو) (Inspection)

لـە حاڵـەتی گـەورەبوونی دڵ لـە منداڵانـدا، لـە قۆنـاغی گەشـەکردندا رەچـاو دەکرێـت وەك بەرزبوونەوەیـەك لـەلای چەپی کۆڵەکەی سنگ دا (Left of sternum)، هـەروەها لـە حاڵەتی گەورەبوونی سکۆڵەی راستدا دەبینرێت.

بەرجەستەکردن (دەست لێدان): Palpation

پرتەی لوتکەی دڵ (Apex beat) یان لێدانی لوتکەی دڵ بەدەست لێدان هەستی پێدەکرێت، لە نێوان پێنجەم بۆشایی پەراسودا لە راستی هێڵی ناوەندی ئێسکی چەڵەمەدا (-Mid clavicular line) لادان لـە هەستپێکردن (بەدەست لێدان) لەم لێدانی پتەی لوتکەیە لەم حاڵەتانەدا رەچاو دەکرێت:

گـــەورەبوونی دڵ و بەڕیشـــاڵبوونی (Cardiac enlargement and fibrosis) هـــەرەس هێنـــان (فشبوونەوە) (Collapse) یان لابردنی سیەکان.

پێداکێشان: Purcussion

دەنگی تەپە یان کپی بە پێداکێشان ڕەچاو دەکرێت لـە نەخۆشی ژڤگ (ڕەقبوونی) پـەردە پۆشـی دڵ و ئیمفیزیمـادا واتە (Pericardial effusion and emphysema).

گویّ لیّگرتن: Auscultation

گویّ لیّگرتن ئەنجام دەدرێت بۆ بیستن (گـویّ لیّبـوون)ی دەنگـەکانی دڵـی ئاسـایی و نائاسـایی وەك: (مـڕە مـڕی) دڵ Murmurs.

یەکەم دەنگی دڵ 1st heart sound

بە بەرزی دەبیسترێت لە لوتکەی دڵدا (Apex) ئەم دەنگە پیـدا دەبێـت بـەهۆی داخسـتنی زمانـەی (mitral)ەوە (کـە کەوتۆتە نێوان گوێچکەلەی چەپ و سکۆڵەی چەپی دڵەوە).

هـەروەها تاڕادەیـەکی کـەم بـەهۆی کـاری زمانـەی سـێ کەسییەوە (Tricuspid) دەبیسترێت.

وورووژان یان بەرزبوونەوەی یەکەم دەنگی دڵ لە حاڵـەتی دڵەڕاوکێ (anxiety) و ترس دا و لە حاڵەتی ژەهراو ڕژێنـی دەرەقیدا (Thyroxicosis) دەبیسترێت بەهۆی دڵە کوتێوە (Tachycardia).

هەروەها لە حاڵەتی تەسکبوونەوەی زمانـەی مـایترەل دا (mitral stenosis).

کەمبوونـەوەی یەکـەم دەنگـی دڵ لـە حاڵـەتی هـەوی دڵـە ماسولکە (Myocarditis)، نەخۆشی ماسولکەی دڵ و کاری بـــۆ دواوە گەڕانـــەوەی زمانـــەی مـــایتڕەل (Mitral regargitation) دەبیسترێت.

دووەم دەنگی دڵ: Second heart Sound

ئـەم دەنگـە بـەهۆی داخسـتنی زمانـەی شـاخوێنبەرەوە (aortie Valve) دەبیسـترێت، زمانـەی سـیە خوێنبـەرەوە. گۆڕان لە دووەم دەنگی دڵدا لەم حاڵەتانەدا ڕەچاو دەکرێت: لە لەکاروەستانی چەپکە لقدا.

(bundle branch block) یان لـە حاڵـەتی زۆربـوونی قـەبارەی (بـڕی) خـوێن دەرپـەڕین لـە سـکۆڵە لـە چـەپەوە بـۆ ڕاست (Increased Ventricular stroke Volume from left to right shunt)

سێیەم دەنگی دڵ: Third heart Sound

ئەم دەنگە لە ناوچەی لوتکەی دڵدا دەبیسترێت لە کەسی لاودا (young Individuals). لـە مرۆڤدا پیرتـردا بیسـتنی ئـەم دەنگـە ئامـاژە بـە کـاری بـۆ دوواوە گەڕانـەوەی زمانـەی ماتیرەڵ و نەخۆشی ماسولکەی دڵ دەکات.

چوارەم دەنگی دڵ: Fourth heart Sound

ئەم دەنگـە دەبیسـترێت بـەهۆی بـە زۆر کشـانی سـکۆڵەی چەپەوە (Forceful left ventricular distension) بەر لە یەکەم دەنگی دڵەوە. ئەمەش ئاماژە بۆ ئەم حاڵەتانە دەکات: بەرزبوونـــەوەی فشـــار (پەســـتان)ی خـــوێن، گـــەورەبوونی سـکۆڵەی چـەپ، نەخۆشـی ماسـولکەی دڵ، نەخۆشـی کـەم خوێن بۆچوونی دڵ.

(**مڕەمڕ**)**ی دڵ**: Murmur

ووژەووژی دڵ بـــەهۆی وورووژان یـــان پەشـــێویی خـــوێن پیاپۆشـــتن دا دەبیســـترێت بـــۆ نمونـــە: لـــە کـــەم خـــوێنیدا (Onaemia) و لە ژنـی دووگیانـدا (Pregnancy) هـەروەها لـە حاڵـەتی کـاری نائاسـایی زمانـەکانی دڵـدا (Abnormal heart valves).

پەستان (**فشار**)**ی خوێن**: Blood Pressure

پەستانی خوێن لە کاتی هیلاکی یان لە کاتی دڵەکوتێدا بەرزدەبێتەوە.

بەرزە پەستانی خوێن ئاماژە بە بەرزبوونەوەی نائاسایی پەستانی خوێن دەکات کاتی پشووی کشانی گوێچکۆلەی دڵ (Systolic) کـە بگاتـە 140 ملـم جیـوە لەگـەڵ / یـان بـە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی خاوبوونەوە (Diastolic) کە بکاتە سەرو 90 ملم جیوە.

لەسەر بنەمای فسیۆلۆژی پەستانی خوێنی خوێنبەرەکان بریتیـە لـە: فـەرمانی دەرچـوونی خـوێن لـە دڵـەوە، قـەبارەی شـلەی نـاو بۆریـەکان و هـەورەها بەرهەڵسـتی بۆریـەکانی خوێنی دەوروبەر.

ئـــەم ڕادەی پەســـتانی خوێنانـــەی خـــوارەوە لەوانەیـــە یاریدەدەربن بۆ دەستنیشانکردنی بەرزی پەستانی خوێن.

1–پەستانی خوێنی ئاسایی 120/80 ملم جیوە.

2–پەســـتانی خـــوێنی کـــۆنترۆڵ کـــراو هـــەتا 140/90 ملم جیوە.

3-پەستانی خوێنی بەرزی سووک (Mild) 90-105 / 140-160 ملم جیوە.

4-پەستانی خوێنی مام ناوەندی (moderate) 105-115 / 160-170 ملم جیوە.

5-پەستانی خوێنی سەخت (Severe) 115-125 / 170-190 ملم جیوە.

6-پەستانی خوێنی بەرز یان (پیس) (Malignanat) +125 / +190 ملم جیوە.

بەرزی پەستانی خوێن دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

1-بەرزی پەستانی خوێنی بنەڕەتی (سەرەتایی یان هۆ نەزانراو):
Essential , Primary , diopathic Hypertension
ئەم جۆرە بەرزی پەستانی خوێنە هۆکارەکەی نەزانراوە و لە 90٪ی نەخۆشانی بەرزی پەستانی خوێن دەگرێتەوە واتە ئەم جۆرەیان هەیە.

2-بەرزی پەستانی خوێنی نا بنەڕەتی (لاوەکی یان هۆ زانراو): Secondary Hypertension

لە 10٪ی نەخۆشانی بەرزی پەستانی خوێن دەگرێتەوە. ئەمەش لەوانەیە بەهۆی: نەخۆشیەکانی گورچیلەوە بێت، گۆڕانکاریی لە بۆریە خوێنبەرەکاندا و ڕەقبونیان لەگەڵ تەمەندا، یان بەهۆی بەرین یان لوی ڕژێنەر (گلاند)ی ئەدرینالین وەك نەخۆشی (Cushing)، ئەلدۆستیرونیزمی سەرەتایی، یان فیوکرۆمۆسایتۆما (Pheochromocytoma).

پشکنینەکانی تاقیگە:

1-پێوانی خوێن Haematogram

2-شیکردنەوەی میز Urine analysis

3-پۆتاسیۆم لە زەرداوی خوێن دا و یۆریا لە خوێندا

4-تیشکی سنگ Chest X -ray

5-هێڵکاری دڵی کارەبایی (نەواری دڵ)

6-تیشکی ئەستێلکی گورچیلە بە تێکردنی ڕەنگێك بۆ ناو بۆری خوێنبەرەوە (I V P).

7-شیکردنەوەی میزو خوێن وەك

ا-گورجوگۆڵی ڕێنینی پلازما.

ب-میتانەفریتی میز.

ج-17-کتیوستیرۆید ....هتد.

چارەسەرکردن: Treatment

چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن دوو ڕێگای سەرەکی دەگرێتەوە:

ا-چارەسەرکردنی بێ دەرمان.

ب-چارەسەرکردن بە دەرمانی دژە بەرزی پەستان.

ا-چارەسەرکردنی بێ دەرمان:

بریتیە لە:

1-خۆراکی زۆر کەم خوێ.

2-کەمکردنەوەی خواردنەوەی ئەلکهول.

3-کەمکردنەوە یان وازهێنان لە جگەرەکێشان.

4-مەشقی سویدی بەردەوام و ڕێك و پێك و لەسەرخۆ.

5-خۆهیلاك نەکردن.

ب-چارەسەرکردن بە دەرمان بریتیە لە:

1-بەکارهێنانی میزاوەر (میزێنەر) Diuretics

2-بەکارهێنانی میزاوەر و دەرمانی نامیزاوەرەکان (nondiuretics).

3-بەکارهێنانی دەرمانی لەکارخەر (وەستێنەر)ی کەناڵی کالسیۆم (Calcium Chanal Blockers)

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان: Dental Considerations

1-ئامێری پێوەری پەستانی خوێن (Sphegmomanometer) لە کلینیکی دداندا پێویستە لەبەردەستدابێت بۆ زانیاریی بەرزی پەستانی خوێنی ئەو نەخۆشانەی گومانیان لێدەکرێن و هەروەها بۆ چێك کردنی پەستانی خوێنی کۆنترۆڵ کراو پێش هەر پرۆسەیەکی ددان بۆ ئەو نەخۆشانەی کە چارەسەری دژە بەرزی پەستانی خوێن وەردەگرن.

2-کۆنترۆڵکردنی ترس و دڵەڕاوکێ بە بەکارهێنانی دەرمانی دڵنیاکەرەوە (هێورکەرەوە) بۆ ئەو نەخۆشانەی کۆنترۆڵ کراون یان حاڵەتی بەرزی پەستانی خوێنی سوکیان هەیە.

3-ئەو نەخۆشانەی بەرزی پەستانی خوێنی مام ناوەندی یان سەختیان هەیە پێویستیان بە هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردنی پزیشکی هەناوی هەیە.

4-بەکارهێنانی ڕێژەی بەرزی ئەدرینالین لە بەنجی جێگەییدا (Local anaesthesia) جێی مەترسیە لە حاڵەتی بەرزی پەستانی خوێندا.

5-بەرزی پەستانی خوێنی کۆنترۆڵ نەکراو جێی مەترسیە بۆ نەشتەرگەریی ددان، هۆکارە بۆ خوێن ڕێژی زۆر.

6–ئەو دەرمانانەی کاردەکەنە سەر کۆئەندامی دەماری چەقی (Central Nerveous System)

کە لە چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێندا بەکاردێت لەوانەیە ببێتە هۆی دەم وشکی (Dry mouth)

7–میزاوەر (میزێنەر) Diuretics، ئەلفا– ئەدرینێرجك و ئەو دەرمانانەی کە دەمارەگرێ لە کار دەخەن (ganglion blocking agents) دەبنە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنی جۆری (Orthostatic hypotension) یان هۆی دابەزینی پەستانی خوێن بەهۆی لەپڕ گۆڕینی شێوازی دانیشتنی نەخۆشەکە وەك لە پاڵکەوتنەوە بۆ دانیشتنی ڕێك (قنج دانیشتن) لەسەر کورسی ددانەکە ئەمەش دەبێتە هۆی بورانەوە.

8–چارەسەرکردن بە دەرمانی (Methyl dopa) کە پێی دەڵێن (Aldomate) لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی برینی ناودەم (Oral ulcerations)

9–هەندێك دەرمانی دابەزێنەری پەستانی خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی کارلێکردن لە شێوەی پێست ئەستوربوون (Lichenoid reaction).

10–ئەو دەرمانانەی کە ڕێگرن (وەستێنەر)ی کەناڵی کالیومن (calcium Canal blockers) دەبنە هۆی گەورەبوونی پووکی ددان (Gingival enlargement).

تای رۆماتیزمی و نەخۆشی دڵی ڕۆماتیزمی
Rheumatic Fever and Rheumatic heart disease

تای رۆماتیزمی بە سەرەتای نەخۆشی منداڵان و هەرزەکاران (Children & adolescence) دادەنرێت.

هۆکاری ئەم نەخۆشیە بە تەواوی نەزانراوە هەتا ئێستاش. بەڵام وادیارە کە بریتیبێت لە تووشبوون بە بەکتریای تەسبیحی جۆری (group A Beta- haemolytic streptococci) یەك دوو هەفتە بەر لەدەرکەوتنی نەخۆشیەکە، ئەوکەسە سۆی ئاڵووەکان و گەرووی لێ دەردەکەوێت.

تای ڕۆماتیزمی تایبەتمەندی و جیاکەرەوەکانی بریتیە لە: جومگەسۆ لەگەڵ / یان دڵەسۆ لەگەڵ گرتنەوەی ناوەندە کۆئەندامی دەماردا.

سیفەتە کلینیەکیەکان: Clinical feature

سیفەتە کلینیکیەکانی ئەم نەخۆشیە بریتین لە:

ئازار، ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەیەك یا پتر، دڵەکوتێ و هیلاکی هەروەها دابەزینی کێشی ئەوکەسە. سیفەتی نمونەیی ئەم نەخۆشی تای رۆماتیزمی‌یە بریتیە لە گواستراوە جومگە هەوکردن چەندین جومگەیە واتە (Migratory Polyarthritis) نەخۆشەکە لەوانەیە هەست بە ئازاری پشت کۆڵەکەی سنگ بکات بەهۆی نەخۆشی هەوی پەردەی دڵ (Pericarditis) گرێچکە (Nodule) ی بچوکی بێ ئازار لە ژێر پێست دا بەدەست لێدان لەوانەیە هەستی پێ بکرێت بەتایبەتی لەسەر بەرزاییەکانی ئێسکدا وەکو لە ئانیشك، ئەژنۆ ... هتد.

نیشانەیەکی دیکە کە بەدی دەکرێت بریتیە لە پەڵەی پەمەیی لەسەر لەشی مرۆڤ (Ery thema Marginatum) هەروەها (Sydenhams Chorea) بەدی دەکرێت کە یەکێکە لە نیشانە کلینیکیەکانی ئەم نەخۆشیە، خێرایی ڕێژەی نیشتنی خرۆکە سوورەکان لەوانەیە بەرز ببێتەوە لەم نەخۆشانەدا.

دەست نیشانکردن: Diagnosis

دەست نیشانکردنی ئەم نەخۆشیە لەسەر بنەمای دیاردەو نیشانەو سکاڵا کلینیکیەکان و ئەنجامە تاقیگەییەکان دەکرێت ئەو ڕێڕەوەو پێوەرەی کە یارمەتی دەست نیشانکردنی تای ڕۆماتیزمی دەدات پێی دەڵێن (Duekett johne Griteria) ئەمەش پشت بە بنەمای پێوانەی سەرەکی و پێوانەی ناسەرەکییەوە دەبەستێت:

پێوانە سەرەکییەکان Major Criteria

1–دڵەهەو Carditis

2–جومگەهەو Arthritis

3–گرێچکەی ژێرپێست Subcutaneous Nodules

4–سوورهەڵگەڕانی دەوری لەش Erythema Marginatum

5–دەردی سەما Chorea

پێوانە ناسەرەکییەکان Minor Criteria

1–تا fever

2–ئازاری جومگە Arthralgia

3–تای ڕۆماتیزمی H/O rheumatic fever

4–بەرزبوونەوەی خێرایی نیشتنی خرۆکە سوورەکان ESR.

5-درێژبوونەوەی ماوەی نێوان PR لە هێڵکاری دڵدا ECG دەست نیشانکردن پشت بە بوونی دووان لە پێوەرە سەرەکییەکان دەبەستێت، یان یەکێك لە پێوەرە سەرەکییەکان و دووان لە ناسەرەکییەکان لەگەڵ مێژووی توشبوون بە بەکتریای تەزبیحی وەکو هەوی ئاڵووەکان و گەروو.

دەستنیشانکردن هەروەها پشت دەبەستێت بە بەرزبوونەوەی پێوانی (Antistreptolysin "O" titre) کە ڕێژە ئاساییەکەی (300 Todd- Units) یەکەیە.

چارەسەرکردن Treatment

حەوانەوە لە ناو جێگەدا، دەرمانی دژە- سۆی بێ ستیرۆید لەگەڵ دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆید وەکو پریدنیزۆلۆن 60-80 ملغم لە ڕۆژێکدا یان 3 ملغ/ کیلۆ غرام بۆ منداڵان.

خۆپاراستن Prevention

خۆپاراستن و بەرگریی لە منداڵاندا کە مێژووی تای ڕۆماتیزمییان هەبووە، پێویستە (دەرمانی دژە ژیانی خۆپاراستن) هەتا تەمەنی 20 ساڵی وەربگرن، وەك بەرنامەیەکی ئاسایی مانگانە بە دەرزی ناو ماسولکە (Intra muscular) بە بڕی 1.2 میگا یەکە دەدرێت لەم منداڵانە بۆ ئەم مەبەستە.

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

هەر نەخۆشێك کە مێژووی تازە بۆ ترشبوونی تای ڕۆماتیزمی یان تای ڕۆماتیزمی دڵی هەبێت پێویستی بە دەرمانی خۆپاراستنی دژە زیندە هەیە (Antibiotic Chemo Prophy laxis) بەر لە هەر پرۆسەیەکی ددان. بەرنامەو شێوازی بەکارهێنانی دژە ژیانی لە باسی (ناو دڵەسۆی بەکتریایی یان پەتایی) باسکراوە.

(Bacterial or infective endocarditis)

نەخۆشی کەم خوێن بۆچوونی دڵ Ischaemic heart disease

نەخۆشی خوێنبەری تاجی دڵ Coronary heart disease

ئەم نەخۆشیە هۆکارەکەی بریتیە لە کەم بوونەوەی یان ناتەواو بۆچوونی خوێنە بۆ ماسولکەی دڵ.

دوو جۆر نەخۆشی تاجی دڵ هەیە:

ا-سنگە کوژێ Angina Pectoris

ب-مردنی شانەکانی ماسولکەی دڵ Myocardial Infarction

سنگە کوژێ زاراوەیەکە ئاماژە بە نەخۆشی تاجی دڵ دەکات کە بە ئازاری سنگ دەردەکەوێت.

بەڵام بەرپشاڵبوونی دڵە ماسولکە ئاماژە بە مردنی شانەکانی ماسولکەی دڵ دەکات.

هۆکارەکانی Causes

1-ڕەقبوونی لولە خوێنی تاجی Coronary athero sclorsis

2-گرژبوونی خوێنبەری تاجی Coronary arterial spasm

3-نەخۆشی زمانەی شاخوێنبەر Arrtic Valvular disease

4-دایکە خوێنە پەڕیوەکان Dissecting Aneurysms

5-کەم خوێنی تیژ Acute Anaemia

6-ژەهراوی بوون بە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن Co. poisoning

7-دڵە کوتێ Tachy cardia

نەخۆشیەکانی دڵی تاجی بە زۆری توشی: مرۆڤی بەساڵاچوو دەبن، نێرینە لەمێینە پتر توش دەبێ، ئەوانەی نەخۆشی شەکرەو بەرزی پەستانی خوێنیان هەیە. هەروەها ئەم نەخۆشیە لەوانەیە لە تەمەنی لاویشدا ڕووبدات.

هۆکارە مەترسیدارەکان Risk factors

هەندێك هۆکاری مەترسیدار هەیە کە لەگەڵ ڕوودانی نەخۆشی خوێنبەری تاجی دڵدا بەدی دەکرێت ئەم هۆکارانەش ئەمانەن:

1-بەرزی پەستانی خوێن

2-نەخۆشی شەکرە

3-مێژووی خێزانی لەبار بۆ نەخۆشی دڵی تاجی

4-جگەرکێشان

5-گەورەبوونی سکۆڵەی لای چەپ

6-بەرزی ڕێژەی (Serum Triglyceride)

7-توخم (جێندەر) - ڕەگەز (نێر یان مێ)

سنگە کوتێ Angina Pectoris

سنگە کوتێ، شێوەیە لە نەخۆشی کەم خوێن بۆچوونی دڵی نیشانە دار (Symptomatic). هۆکاری ڕوودانی ئەم حاڵەتە بەهۆی ناتەرازوویی نێوان پێویستی ماسولکەی دڵ بە

ئۆكسجین و بڕی ئەو ئۆكسجینەی كە هەیە و دەگات بە ماسولكەكە.

هۆكارەكانی:

1-نەخۆشی ڕەقبوونی بۆریە خوێنەكانی دڵ یان بەهۆی داخستنی (گیران- Obstruction) ی یەكێ لە سێ خوێنبەرە سەرەكیەكانی دڵی تاجی ڕەقبووەوە.

2-پێویستی بە ئۆكسجینی زۆر

3-توانای ئۆكسجین- گواستنەوەی سنووردار لە خوێندا (بۆ نمونە: كەم خوێنی anaemia).

4-ناتەواوی لە خوێن بۆچوونی خوێنبەرەكانی تاجی (Inadequate perfusion)

5-هۆكارە ماندەرەكان (Precipitating factors)

وەك هیلاكی دەروونی یان جەستەیی

سیفەتە كلینیكیەكان: Clinical features

1-نیشانەی ئاشكرای دڵە ڕاوكێ Qnxiety

2-نەخۆشەكە لەوانەیە بە پەنجەی ئاماژە بۆ خاڵی ئازارەكە لەسەر كۆڵەكەی سنگی بكات.

3-هەست بە ئازاری دەوروبەری جێگەی دڵ بكات و ئازارەكە بڵاوببێتەوە (تیشك بداتەوە) بەرەو شان، باڵی چەپ، یان شەویلگەی خواروو.

4-ئازارەكە ماوەی كورتە، 3-5 خولەك دەخایەنێت.

5-لە سنگە كوژێی جێگیردا (Stable Qngina)،- ئازارەكە هێور دەبێتەوە بە پشوودان.

6-لە سنگە كوژێی ناجێگیردا (Unstable angina)، ئازارەكە لە پشودانیشدا هەر ڕوو دەدات یان بەردەوام دەبێت.

چارەسەركردن: Treatment

ئازارەكە زۆربەی جار هێور دەبێتەوە بە بەكارهێنانی (glyceryl Trinitrate) بە خستنە ژێر زمانەوە. بەڵام بۆ بەرگریی دوورودرێژ لەم ئازارە حەبی (خەپلە)ی (Isosorbide trinitrate) بە جووین یان بەقوتدان بەكاردێت.

لە لایەنە پەیوەندیدارەكانی ددان:

1-هەموو پرۆسەیەكی ددانی ئاڵۆز و مەترسیدار دەبێت ئەنجام نەدرێت بۆ ئەم نەخۆشانە چونكە ئازاردان و پرۆسەی ئاڵۆز لەوانەیە ببێتە هۆی نۆرە ئازار بۆهاتن لەسەر كورسی ددانەكە.

2-هەموو چارەسەركردنێك دەبێت ماوەكەی كورت بێت.

3-هێوركردنەوە (Sedation)ی نەخۆشەكە لەوانەیە پێویست بێت بۆ كەمكردنەوەی ترس و دڵە ڕاوكێ.

4-خەواندنی نەخۆشەكە لە نەخۆشخانە بەر لە نەشتەرگەری دەموددان ئەنجامدان.

مردنی شانەكانی دڵە ماسولكە: (MI.) Myocardial Infarction

هەر سنگەكوژێیەك كە ماوەی لە (30) خولەك پتری خایاند بە مردنی شانەكانی دڵە ماسولكە دادەنرێت. هۆكاری مردنی شانەكانی دڵە ماسولكە (mi) هەمان هۆكاری سنگە كوژێیە.

مردنی شانەكانی ماسولكەی دڵ بە كەم خوێن بۆچوون بۆ ماسولكەی دڵ بە كەم خوێن بۆچون بۆ ماسولكەی بۆ ماوەیەكی دوور درێژ هۆكارە بڵاوەكانی پەرەسەندنی نەخۆشی خوێنبەری تاجی دڵ بەهۆی : ڕەقبوونی بۆریەخوێنەكانەوە، گرژبوونی خوێنبەری تاجی و هەندێك جار بەهۆی زەبر (Trauma) گەیاندن بە دڵە ماسولكەوە یان بە خوێنبەرەكانی تاجی دڵەوە ڕوودەدات.

سیفەتە كلینیكیەكان:

سیفەتی تایبەتمەندی ئەم نەخۆشیە بریتیە لە ئازاری ژێر كۆڵەكەی سنگ یان ئازاری لای چەپی دەوروبەری دڵ. ئازارەكە وەك ئازاری سنگە كوژێ وایە، بەڵام زۆر بەهێزترە، ئازارەكە لەوانەیە تیشك بداتەوە (بڵاوببێتەوە) بەرەو باڵی چەپ یان شەویلگەی خواروو. سیفەتە كلینیكیەكانی دیكەی ئەم نەخۆشیە بریتیە لە : هەناسەبڕكێ، دڵەكوتێ، دڵ تێكەڵ هاتن یان ڕشانەوە.

ماكەكان Complications

شێواوی یان تێكچوونی ڕەزمی دڵ (cardiac Arrhy thmias)

و سستی دڵی هەڵئاوساو (Congestive heart failure)

دووماكی سەرەكی نەخۆشی مردنی شانەكانی دڵە ماسولكەن.

دەستنیشانكردن Dragnosis

1-ئازاری سنگی تایبەتمەند.

2-ئازاری بەردەوام و مانەوەی بۆ پتر لە 30 خولەك و هێور نەبێتەوە بە بەكارهێنانی نایترۆكلسرین (Nitroglycerin) بە ژێر زمان.

3-مێلکاریی دڵی کارەبایی (ECG)

4-گۆڕانکـاریی لـە شـیکەرەوەکانی زەرداوی خـوێن (Serum Enzymes).

وەکو (CPK) Creatine phosphokinase

Serum glutamic Oxaloacetic (SGOT) transaminase هـەروەها (LDH) Lactic dehydrogenase.

5-بەرزبوونەوەی ژمارەی خڕۆکە سپی بە ڕێژەیەکی کەم هەروەها بەرزی پلەی گەرمی لەش بە کەمی.

6-بەکارهێنانی تەکنیکی (Radionuclide).

چارەسەرکردن:

1-ڕاچـڵەکاندن و بەئاگاهێنانـەوە (CPR) Cardio Pulmonaryی دڵ و سـنگ resuscitation لـەکاتی لەکاروەستانی دڵ و سنگ دا.

2-هێورکردنـەوەی ئـازار بـە دەرمـانی (Morphine Sulphate).

3-حەوانەوەی تەواوی مێشك و جەستە.

4-بـەکارهێنانی ئۆکسـجین و کـۆنترۆڵکرنی پێـدانی دژە خوێن مەیووەکان Anticoagulants .

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

1-چارەسـەرکردنی هـەر ترسـێك هـەبێت پـێش دەسـت پێکردنی پرۆسەی ددان چارەسەرکردن.

2-هێورکردنـەوەی نـەخۆش پـێش چارەسـەری ددان بـۆ بەدووربوون لە ترس و دڵەڕاوکێ.

3-هەر کارێکی نەشتەرگەری ئەنجام بدرێت دەبێت پێش کـات نەخۆشـەکە لـە نەخۆشـخانە بخـەوێنرێت و ڕاوێـژی پزیشکی هەناوی نەخۆشەکە بکرێت.

ماویەتی ... بۆ ژمارەی دیکە...

سەرچاوەکان:

1-Essentials of Oval Medicine by Pramod cmd.
First Ed. 1998 Reprinted 2000.

2- Essentials of Oral Pathology and Oral Medicine by Cowson R.A Odell E.W 6th-Ed. 1998.

وەرزش لە بەردەم ئاوێنەدا

تێکچوونی دەروونی دروست دەکات

زۆر کەس ئارەزوو دەکەن لەبەردەم ئاوێنەدا وەرزشە جەستەییەکان و یارییە سویدییەکان بەئەنجامگەیەنن، هەروەك چۆن سەماکەران ڕاهێنان دەکەن بەڵام لەوانەیە ڕێگەیـەکی سـودمەندنەبێت بـە تایبـەتی لـە ژنانـدا و لەوانەیـە کاریگـەری نێگەتیڤانـەی هـەبێت لەسـەر دەرئەنجامـە وەرزشـییەکان کـە کەسـەکە دەیـەوێت بەدەسـتی بهێنێـت بەلایـەنی کەمـەوە لـەڕووی دەروونییەوە. زانا کەنەدییەکان لە لێکۆڵینەوەیەکدا لە گۆڤاری(تەندروستی دەروونیدا) لەم دوایەدا ڕایانگەیاند تەنانـەت ئـەو ژنانـەش کەمتمانـەی تـەواویان بـەجوانی جەستەیان هەیە هەست بەحەوانەوە و دڵنیایی ناکەن لـەکاتی ڕاهێنـان لەبـەردەم ئاوێنـەدا ئـەنجامی ئـەم توێژینەوەیە لەدوای ڕیفراندۆمێك دەستکەوت کە 58 ژنـی گرتـەوە و پرسـیارەکانیش سـەبارەت بـە ڕاهێنانـە وەرزشـییەکان و پەیوەنـدییان بووبـە دەروونیانـەوە. دەرکـەوت ئـەو ژنانـەی لـە بـەردەم ئاوێنـەدا وەرزش بەئامێری پاسکیلی وەستاو دەکەن هەست دەکەن کەمتر شۆخن و کەمتر هەست بە حەوانەوە و متمانەی بەخود دەکەن. لێکۆڵینەوەکی بەریتانی نوێ ئاماژەی داوەکە ئەو پیاوانەی قەڵەون ئارەزوی وەرزش کردن ناکەن لەو هۆڵانەی ئاوێنەی گەورەی تێدایە چونکە لەو هۆڵانـەدا شێوەی ڕاستەقینەی لەشیان دەبینن بەتایبەتی لە دوای لەبـەرکردنی جلـی تـەنك و پێکـەوە نوسـاو بەلەشـدا. لێکۆڵینەوەکـە ئاشـکرای کـرد25٪ ی ئـەو کەسـانەی قەڵەون و لـەو هۆڵانـەدا ڕاهێنـانی وەرزشـی دەکـەن کـە ئاوێنـەی تێدایـە بەدەسـت خەمۆکییـەوە دەنـاڵێنن. لەلایـەکی دیکـەوە لێکۆڵینەوەیـەکی ئـەڵمانی ئاشکرای کرد کەسی قەڵەو کاتێك شێوەی لەئاوێنەدا دەبینێت زیاتر سور دەبێت لەسەر ڕاهێنانی وەرزشی بەردەوام لەپێناوی دابەزینی کێشی لەشیدا.

ئالا نەسرەدین Internet